Profeco

Revista del
CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 343 • Septiembre 2005 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

"Transgénicos" del laboratorio a su mesa

El Laboratorio Profeco reporta:

Pantalones de mezclilla
más diseño que calidad

Tecnología Doméstica:
Buñuelos
Platillo Sabio Profeco:
Crepas de huitlacoche

Quesitos y flanes ¿alimentan a sus niños?

¿Miel de abeja o sólo se asemeja?

Cómo consumimos alcohol los mexicanos

Sumario

4
Buzón del lector

6
Miscelánea del consumo

10
Consumando
Contra el átomo maligno

12
Alerta al consumidor
Le advertimos sobre cuatro problemas

14
Consumidores en acción
Red Café

16
Hábitos de consumo
Cómo consumimos alcohol los mexicanos

48
Reporte especial
OGMs (2ª parte)

58
El monedero
En las Afores, papelito habla

66
Profeco en acción
En la compra de casa habitación...

68
Antes de contratar
Testamentos

72
A su salud
Vitíligo

76
Pequeños consumidores
Símbolos patrios

78
Yo, consumidor

80
Avances

Revista del CONSUMIDOR
Septiembre 2005, Núm. 343

30
Miel de abeja
El Laboratorio Profeco reporta

34
Alimentos y golosinas lácteas
El Laboratorio Profeco reporta

40
Pantalones de mezclilla
El Laboratorio Profeco reporta

64 Para que arme su colección...

Crepas de huitlacoche con salsa poblana
Platillo Sabio Profeco

Buñuelos
Tecnología Doméstica Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Carlos Arce Macías

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Colaboradores
Adriana Hernández Uresti
José Trinidad Camacho (Trino)
Verónica Díaz Rodríguez
Rosa Godoy

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Miguel Ángel Arreola Roque
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Raúl García Moreno Elizondo
Jacoba Niembro Tapia
José Rodrigo Roque Díaz
Rafael Serna Sánchez

Alcohol a la mexicana

Por diversión, para celebrar, vencer la timidez, cerrar negocios, acompañar una buena cena, conquistar al ser amado, relajarse, aliviar las penas... Las ocasiones y los motivos por los que los mexicanos bebemos son muy semejantes a los de los ciudadanos de cualquier otro país.

Sin embargo, la forma en la que lo hacemos puede ponernos en riesgo de sufrir problemas de adicción. Aunque bebemos poco en comparación con otras naciones, lo hacemos de manera explosiva: tomamos en exceso en un solo evento y en lapsos cortos.

Esto se debe a que no sabemos beber y estamos poco dispuestos a poner bajo la lupa la manera en la que consumimos alcohol, tal y como se observa en los resultados de un sondeo realizado por Profeco para conocer los hábitos de consumo de alcohol de los mexicanos, donde los participantes nos dicen de qué manera se enfrentan al alcohol como objeto de consumo.

La solución es estar bien conscientes de cuánto, cómo y por qué bebemos, controlar nuestro consumo y saber que el alcohol no se convierte en un problema hasta que se abusa de él. Por eso, si en estas fiestas patrias quiere dar el grito acompañado de un buen tequila, siéntase en absoluta libertad de hacerlo, sólo recuerde lo importante que es beber con moderación.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F.
Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
CANTINA DON
¡CANTINERO!
CANTINERO... ¿SE ACUERDA QUE PEDÍ UNOS TRAGOS PA'OLVIDAR?
:HIC:
SÍ... ¿POR QUÉ?
PORQUE YA SE ME OLVIDÓ CUÁNTOS LLEVO
:HIC:
¡UY, PERO YO SÍ QUE ME ACUERDO!
MIRE OBSERVE, AQUÍ ESTÁ SU CUENTA...
¿DOS CUENTAS?
¡YA VE UD. DOBLE, AMIGO... ES SÓLO UNA!
¡PERO MUUUY LARGA!
¿TANTO HE BEBIDO?
UY, LE VOY A REFRESCAR SU MEMORIA...
...MIRE PRIMERO EMPEZÓ A BEBER CON UNA RUBIA SUPERIOR
¿RUBIA DE A DEVIS O DE LAS OXIGENADAS?
PERMÍTAME, YO SOY UN CABALLERO, MIS LABIOS ESTÁN SELLADOS... LUEGO LE SIGUIÓ CON UNA NEGRA...
:HIC:
...QUE DIZQUE ERA MODELO
¡AYAYAY! ¿EN SERIO?
LUEGO CON OTRA QUE ERA BIEN BOHEMIA, OTRA QUE ERA "CHELA" Y OTRA DE NOMBRE "ELODIA"
DON'T REMEMBER SOB! :HIC:
¿Y TODAS ERAN DE ARRANQUE?
¡TO-DAS! ¡Y TOMARON A SU CUENTA!
YO NOMÁS DIGO :HIC: SI ESTABA TAN BIEN ACOMPAÑADO ¿POR QUÉ AHORA ESTOY TAN SOLO? :HIC: TOME EL DINERO ¡ADIÓS!
¡PAF!
GRACIAS
¡GRACIAS CHICAS... MI NEGOCIO NO SERÍA TAN EXITOSO SIN SU AYUDA!
YA ANDAS BEODO CANTINERO ¿CON QUIÉN HABLAS?
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas

Buscando casa

Quisiera que me dieran información sobre las constructoras que hacen fraccionamientos de interés social. Lo que pasa es que ando buscando casa y me gustaría saber qué constructora o qué fraccionamiento es el mejor en Morelia, Michoacán.

Espero que me puedan ayudar, de antemano, gracias.

Jorge Ángel Robledo

Lo primero que debe verificar al comprar un inmueble es que el contrato de compraventa de la constructora o inmobiliaria esté registrado ante Profeco, tal y como lo señala la ley. También puede solicitar el comportamiento comercial de la constructora o inmobiliaria que le interesa al correo electrónico comportamientocomercial@profeco.gob.mx, para que le digan si tienen quejas registradas en Profeco y por qué motivos.

Para mayores informes le recomendamos consultar la radiografía de los servicios acerca de las opciones de financiamiento inmobiliario que existen en el mercado, publicada en el mes de marzo de 2004. Puede consultarla en www.profeco.gob.mx, sólo dé clic en la portada que aparece en la página principal, y en el menú del lado izquierdo seleccione la opción "Artículos de números anteriores de la Revista".

Autos a la segura

Voy a adquirir un automóvil entre particulares, pero desconozco completamente la documentación que me será entregada y cuáles son los puntos en los que debo tener cuidado para no comprar un automóvil robado.

Les pido que me informen bajo qué términos se tiene que realizar la operación. Reciban un cordial saludo.

José Manuel Aguilar

Comprar un auto usado con un particular que no conoce puede resultar riesgoso, pero si aún así está interesado en hacerlo asegúrese de que le entreguen la identificación oficial del dueño (que le muestren el original y le den una copia), factura, comprobantes de pago de tenencias de los últimos cinco años, tarjeta de circulación, contrato o carta responsiva y, en el Distrito Federal, la constancia de la última verificación.

Ya que cuente con esa documentación, revise que la factura no tenga ningún problema (el mejor lugar para hacerlo es la agencia que vendió el vehículo) y coteje los números de serie que aparecen en ella con los del motor y la carrocería. También debe confirmar en la Tesorería que todas las tenencias estén pagadas y revisar en las oficinas locales o estatales de la Policía Judicial de su entidad que el vehículo no tiene ninguna irregularidad legal.

Bancos e intereses

Quisiera saber si han realizado algún estudio a bancos, ya que me interesa adquirir una tarjeta de crédito y no conozco los intereses con que opera cada una.
Clara Gracida Flores

La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) es la instancia competente en todo lo relacionado con los servicios que prestan las instituciones financieras. En su sitio de internet, www.condusef.gob.mx, usted puede consultar un comparativo de tarjetas de crédito muy completo que esta comisión realizó.
También le comentamos que en nuestro número de enero de 2005 publicamos un artículo llamado "Seguridad en tarjetas de crédito", el cual puede consultar en el Cedic, ubicado en Av. José Vasconcelos 208, P.B., col. Condesa, en la Ciudad de México, o en cualquier delegación Profeco del país.

Tecnología para llevar

¡Hola! Quisiera saber si me pueden enviar su último estudio de calidad de *laptops*, me sería de mucha ayuda.
Ribia García

Agradecemos su correo y le informamos que el último estudio de calidad de computadoras portátiles que realizó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor fue publicado en la Revista del Consumidor de agosto de este año.
Para adquirir este ejemplar, acuda al Centro de Documentación de Profeco (Cedic), ubicado en Av. José Vasconcelos 208, P.B., col. Condesa, en la Ciudad de México. Si sólo quiere consultarlo, puede hacerlo ahí mismo, en cualquier delegación Profeco del país, o en nuestro sitio en internet: www.profeco.gob.mx.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
  La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás **asignado**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:
01800 • 5000 747
5269 • 0205

Horario de Atención

Asesoría personalizada de **Lunes** a **Viernes** de 9:00 a 19:00 hrs.

Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Bancos e intereses

Quisiera saber si han realizado algún estudio a bancos, ya que me interesa adquirir una tarjeta de crédito y no conozco los intereses con que opera cada una.
Clara Gracida Flores

La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) es la instancia competente en todo lo relacionado con los servicios que prestan las instituciones financieras. En su sitio de internet, www.condusef.gob.mx, usted puede consultar un comparativo de tarjetas de crédito muy completo que esta comisión realizó.
También le comentamos que en nuestro número de enero de 2005 publicamos un artículo llamado "Seguridad en tarjetas de crédito", el cual puede consultar en el Cedic, ubicado en Av. José Vasconcelos 208, P.B., col. Condesa, en la Ciudad de México, o en cualquier delegación Profeco del país.

Tecnología para llevar

¡Hola! Quisiera saber si me pueden enviar su último estudio de calidad de *laptops*, me sería de mucha ayuda.
Ribia García

Agradecemos su correo y le informamos que el último estudio de calidad de computadoras portátiles que realizó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor fue publicado en la Revista del Consumidor de agosto de este año.
Para adquirir este ejemplar, acuda al Centro de Documentación de Profeco (Cedic), ubicado en Av. José Vasconcelos 208, P.B., col. Condesa, en la Ciudad de México. Si sólo quiere consultarlo, puede hacerlo ahí mismo, en cualquier delegación Profeco del país, o en nuestro sitio en internet: www.profeco.gob.mx.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
  La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás **asignado**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:
01800 • 5000 747
5269 • 0205

Horario de Atención

Asesoría personalizada de **Lunes** a **Viernes** de 9:00 a 19:00 hrs.

Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Por Rosa Godoy

¿Medicina racista?

Dicha posibilidad se discutió durante el segundo trimestre del año en Estados Unidos debido al permiso otorgado por la Administración Federal de Alimentos y Drogas de ese país (FDA, por sus siglas en inglés) a una empresa farmacéutica con el fin de que lance al mercado BiDil, medicina exclusiva para pacientes afroamericanos, lo que para algunos grupos representa una manera de segregar a las personas de dicha raza. Según estudios realizados a más de mil personas, dicho medicamento ayuda a reducir en casi 50 por ciento la tasa de mortalidad entre pacientes negros por afecciones cardiacas, mientras que los efectos positivos en la población de raza blanca han sido mínimos, aunque se desconoce la razón precisa por la que el medicamento actúa así. ¿Este hallazgo causará, entre los vecinos del norte, el mismo resquemor que la estampilla de Memín Pinguín?

Fuente www.informativos.telecinco.es/medicina/negros/eeuu/dn_7252.htm

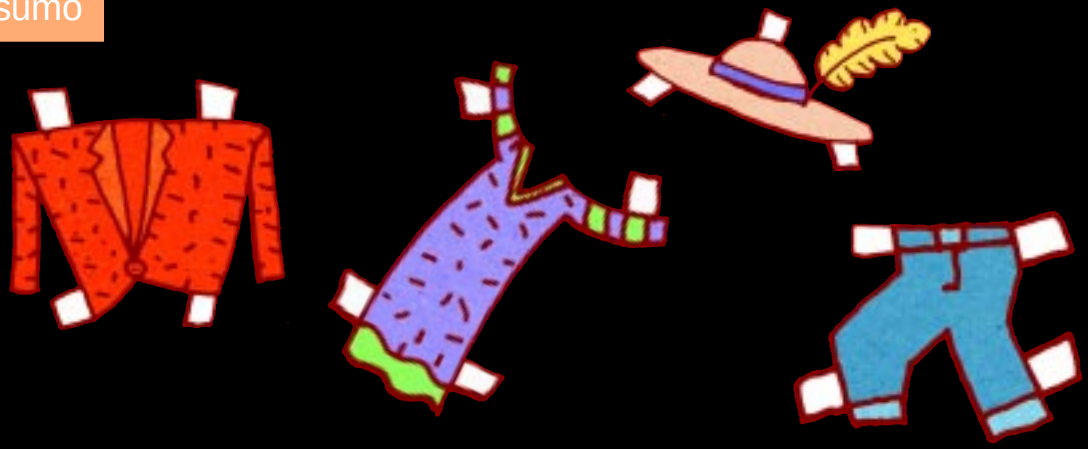


Ilustración Roberto Paz

A quien le quede el saco... que se lo ponga

¿Le gustó la prenda que su actriz o actor favorito utilizó en alguna película? Ya no tiene por qué morirse de la envidia, pues usted puede vestir desde un pantalón de Joaquín Pardavé que data de 1900, hasta un vestido que Salma Hayek usó en el filme *Frida*, pasando por una chaqueta que Pedro Infante portó en la clásica *A toda máquina*, además de unas 25 mil prendas provenientes de múltiples celebridades y películas, las cuales han sido puestas en renta por tres casas cinematográficas que se ubican en la Ciudad de México. El costo promedio del alquiler es de 600 pesos por prenda durante una semana, y se debe firmar una carta compromiso para devolver la pieza en las mismas condiciones en que fue entregada. Si se decide, en una de esas quizá hasta autógrafos le pidan...

Fuente www.lun.com/sociedad/detalle_noticia.asp?idnoticia=C385298389608912&cuerpo=701&seccion=800&subseccion=902

Foto Archivo

Contradicción en aerosol

Dicen que "el diablo está en los detalles"... y aquí se les fue un "detallote": en mayo pasado, inició en Estados Unidos una importante campaña de publicidad del desodorante para niñas *Secret Sparkle Body Spray* (algo así como "aerosol corporal Brillo secreto"), de la compañía Procter & Gamble. Pero la campaña, que incluía concursos y premios para las niñas vía internet y anuncios en revistas de preadolescentes, tuvo que ser retirada por completo debido a un mandato de la Unidad Supervisora de Publicidad para Niños (CARU, por sus siglas en inglés), ya que la etiqueta del aerosol llevaba la leyenda "Manténgase fuera del alcance de los niños"... ¡siendo que el producto está dirigido a menores de 12 años!

Fuente www.caru.org/news/2005/sparkle.pd

Limpieza profundamente cara

¿Le gustaría darse un buen baño con Silvio Berlusconi? En Zurich, Suiza, se llevó a cabo en junio pasado una exposición de arte en la que se puso a la venta, con éxito, una pastilla de jabón elaborada con la grasa sobrante de una liposucción realizada a Silvio Berlusconi, primer ministro de Italia y magnate de los medios de comunicación en aquel país. Según un empleado de la muestra de arte, el producto fue vendido a un coleccionista privado de Suecia en 18 mil 500 dólares, alrededor de 190 mil pesos. Con todo respeto para el político europeo, uno mejor se queda con el jaboncito neutro que venden en el súper por 10 pesos la barra.

Fuente Reuters

Foto Archivo

Ilustración Roberto Paz

Contra la amnesia cibernética

El "Alzheimer" que sufren algunos cibernautas por tener que aprenderse de memoria diversas contraseñas para los sitios web que visitan con frecuencia, parece poder solucionarse gracias a un dispositivo conocido como Biometric Mouse Password Manager, que consiste en un ratón óptico con escáner personal de huellas dactilares para la computadora. **Y es que la proliferación de transacciones en línea, como operaciones bancarias, de la bolsa de valores, correo electrónico, compras y cuentas de tarjetas de crédito, aumenta también la necesidad de proteger los datos. Así, la contraseña para estos sitios, que suele integrarse a partir de la combinación de varios números y letras, se resuelve al eliminar la necesidad de memorizar dígitos. El aparato, fabricado por la empresa estadunidense APC (American Power Conversion), permite registrar hasta 20 diferentes huellas, de manera tal que cada usuario se registra utilizando su dedo como identificación. El costo del dispositivo es de 59.99 dólares (alrededor de 650 pesos) y puede adquirirse en línea.**

Fuente www.apcc.com/products/family/index.cfm?id=246

¡Libres de comerciales!

Tres estudiantes israelíes acaban de patentar un aparato que bloquea el audio de los comerciales que pasan por televisión y permite grabar programas sin anuncios publicitarios. El dispositivo funciona gracias a un sensor que detecta el logo del canal que aparece en la esquina superior de la pantalla, y automáticamente baja el volumen cuando dicho distintivo desaparece para dar paso a los mensajes no deseados. Los estudiantes intentarán comercializar a escala masiva su invento, aunque cabe la duda sobre si habrá publicistas dispuestos a promocionar el aparato...

Fuente: Yedioth News, junio 2005. www.ynetnews.com/articles/0,7340,L-3098644,00.html

Foto Archivo

Paletas sabor marihuana

Salieron en junio a la venta, pero su vida mercantil no va a durar mucho. Y es que las paletas con sabor a marihuana han encendido la alerta roja de la lucha antidrogas en Estados Unidos. El fiscal general del estado de Connecticut, Richard Blumenthal, determinó que se retiren del mercado estos dulces, y aunque no contienen drogas ni ningún compuesto alucinógeno, su relación con esa hierba es evidente. El nombre lo dice todo: *Pot Suckers* ("pirulí de marihuana"). Las paletas se venden en supermercados con anuncios publicitarios bastante explícitos, como "Cada chupada es como un viaje". El dulce ha sido considerado una puerta hacia el consumo de drogas reales, y para Blumenthal, el producto hace que los niños vean la droga con cierto *glamour*.

Fuente www.informativos.telecinco.es/caramelos/sabor/marihuana/dn_8420.htm

Ilustración Roberto Paz

Glamour hasta en la ducha

¿Alguna vez le pareció poco elegante meterse a la regadera con un desabrido gorro de baño demasiado "ordinario"? Pues una mujer australiana tiene a la venta, a través de internet, más de 60 "elegantes" y brillosos modelos diferentes de gorros para el baño, con nombres como *Pink Paradise* (paraíso rosa) y *Spring Bouquet* (ramillete primaveral). El precio promedio es de poco menos de 23 dólares australianos (alrededor de 190 pesos) y aceptan órdenes internacionales. Ahora que si usted está "hasta el gorro" de comprar artículos, digamos, no indispensables, quizá la idea no le resulte tan atractiva.

Fuente www.sopretty.com.au

De deportista a pirata

En México y buena parte del mundo, séase una celebridad o un hijo de vecina, como consumidores tenemos la responsabilidad de actuar con honestidad, nunca al margen de la ley, a menos que se quiera correr el riesgo de pagar las consecuencias.... Vea si no: un juez federal de Miami ordenó en julio pasado que el ex jugador de futbol americano, O. J. Simpson, pagara 25 mil dólares (unos 255 mil pesos) a la empresa de televisión satelital Direct TV por robarle la señal con aparatos diseñados para tal propósito.

Todo empezó en diciembre de 2001, cuando la policía y un representante de Direct TV, allanaron la residencia de Simpson debido a que tenían información de que éste estaba pirateando la señal. Los investigadores encontraron distintos decodificadores específicamente diseñados para ayudar a desbloquear, sin autorización, la programación de la empresa. Simpson alegó ante el juez, sin éxito, que la televisión no estaba encendida en el momento del allanamiento, y que por lo tanto, no estaba pirateando ninguna señal. Así las cosas, pareciera que el término "tristemente célebre", le queda como anillo al dedo a este polémico famoso.

Fuente AP

Para las manos del chef

Si usted tiene serias dudas sobre la higiene de los cocineros que preparan sus alimentos, gracias a un señor llamado Yossi Faigenblat ya podrá estar tranquilo. Este chef que radica en Estados Unidos creó una exclusiva línea de cuidado para las manos de chefs, cocineros y ayudantes de cocina. El *kit*, de venta en internet, incluye jabón, desinfectante, loción, ungüento para quemaduras y toallitas limpiadoras, y cuesta 60 dólares (casi 700 pesos). Toda la línea de productos se fabrica con un ingrediente secreto que está patentado y elimina incluso los olores más fuertes, como el de la cebolla, además de prevenir enfermedades como la salmonela. Todo esto está muy bien, ¿no? Aunque desde luego el agua y el jabón sirven para lo mismo y no cuestan eso...

Fuente www.chefyossi.com/products.cfm

Adiós a las trampas

Todos los padres de familia y los maestros debemos cumplir con la tarea de educar a nuestros hijos para que sean mejores personas.
Una de las enseñanzas más importantes es el conocimiento de los valores, como el respeto y la honestidad. La Secretaría de la Función Pública invita a todos los niños a participar en el concurso de dibujo infantil "Adiós a las trampas", para que nos digan cómo despedirse de las trampas en la familia, en la escuela, el deporte y el juego, y en la comunidad.

Invite a sus hijos a participar, la fecha límite de entrega es el 14 de octubre de 2005.

Para conocer las bases del concurso puede solicitar informes en los teléfonos 01 (55) 1253-9727, 01 (55) 1253-9730 y 01 (55) 3003-3000, ext. 1116 o por correo electrónico a artenautas@correo.conaculta.gob.mx, jrusansky@funcionpublica.gob.mx

Foto Archivo

Publicidad... ¡en los senos!

En junio pasado, la joven estadunidense Cat Camp, que vive en Inglaterra, decidió subastar sus pechos como espacio publicitario a través del sitio de internet eBay. La chica pensó en esta alternativa debido a que en el pasado festival musical de Glastonbury desfiló vestida únicamente con una falda y flores dibujadas en el pecho, atrayendo la mirada de más de uno. No le ha ido mal en su empeño: ha recibido ofertas de una compañía fabricante de muebles, varios sitios de internet y hasta de un hombre que quería proponerle matrimonio a su novia utilizando semejante "espacio". La chica no ha querido revelar el monto que pretende recibir por su peculiar servicio, aunque es lógico suponer que el público de estos comerciales no sería poco, ¿o sí?

Fuente *The Sun*, Inglaterra, 2005. www.thesun.co.uk/article/0,,2-2005250617,00.html

Enrique Vázquez

Profesionista Independiente

¿AFORE, YO?

Sí, ahora tú y todos los que trabajamos por nuestra cuenta podemos aprovechar los grandes beneficios de abrir una cuenta en una AFORE, con flexibilidad y altos rendimientos.

¡Para seguir siendo Independiente!

Llama a **SAR-TEL**:
01800-5000-747 Lada sin costo
52-69-02-05 en el D.F.
Internet: **www.consar.gob.mx**

CONSAR
Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro

EL MALVADO DOCTOR TRANSENSTEIN Y SU AYUDANTE JOVITO PLANEABAN UN GOLPE MAQUIAVÉLICO.

¡LO TENGO! ES EL ÁTOMO MALIGNO QUE GENÉTICAMENTE CONVERTIRÁ TODO PRODUCTO EN PIRATA. ASÍ, NADIE DISTINGUIRÁ ENTRE LOS PRODUCTOS ORIGINALES Y LAS COPIAS "HECHIZAS", ¡Y PODRÉ VENDER TODAS MIS COMPUTADORAS COMO SI FUERAN ORIGINALES!

ERES MUCHA PIEZA, ¡OH, MALÉVOLO GENIO DE LA TRANSA!

¿Y CÓMO PONDRÁ A PRUEBA ESTA ATÓMICA Y MALIGNA INVENCIÓN?

AL PRIMERO QUE LE TENGO QUE DAR "MATARILI" ES A CONSUMANCIO PARA QUE NO SE CONVIERTA EN CONSUMANDO.

EN ESE MOMENTO, CONSUMANCIO HIZO ACTO DE PRESENCIA.

LLEGAS JUSTO A TIEMPO PARA EL EXPERIMENTO, NO PONDREMOS EN RIESGO TU SALUD.

OK, DOCTOR, SI ES PARA PROBAR UNA VACUNA CONTRA EL PIE DE ATLETA.

PERO EL MALESTAR DE LA "VACUNA" ALERTÓ A CONSUMANCIO.

DEBO TRANSFORMARME EN CONSUMANDO, ALGO ANDA MAL CON LA VACUNA, SIENTO QUE ME DESMAYO.

PERO AL REALIZAR LA TRANSFORMACIÓN CONSUMANDO SE LLEVÓ TREMENDA SORPRESA.

PERO, ¿QUÉ ME HAN HECHO?

TE INYECTÉ EL ÁTOMO MALIGNO, Y TE HAS CONVERTIDO EN LA VERSIÓN PIRATA DE CONSUMANDO, AHORA TE LLAMAS... ¡CLON-SU-MAN-DO!

Y LUEGO DE UN RATO.

¡AHORA VAMOS A ESPARCIR EL ÁTOMO MALIGNO HASTA QUE TODOS LOS PRODUCTOS SE VUELVAN PIRATAS!

CUANDO JOVITO Y TRANSESTEIN SALIERON, CONSUMANDO LOGRÓ DAR VUELTAS POR EL SUELO HASTA ALCANZAR EL TELÉFONO FIJO DEL LABORATORIO.

TENGO QUE DETENERLOS, PERO SEGURO MI "CONSUCELULAR" TAMBIÉN QUEDÓ BIEN CHAFA.

EN BREVES MINUTOS LE EXPLICÓ TODO A NUESTRA AMISA, LA OPERADORA 01 800.

CONSUMANDO, LA PIRATERÍA HACE QUE LO BARATO SALGA CARO. TODOS TENEMOS EL PODER DE ELEGIR Y COMPRAR PRODUCTOS DE CALIDAD EN ESTABLECIMIENTOS LEGALES, ¡NINGÚN ÁTOMO MALIGNO PUEDE OBLIGARNOS A HACER LO CONTRARIO!

EN UNA DEMOSTRACIÓN DE FUERZA Y ARROJO, CONSUMANDO LOGRÓ ROMPER LAS CUERDAS Y DESATARSE.

PERO, ¿QUÉ CREES QUE HACES?

¡NO PERMITIRÉ QUE LE QUITES LA CALIDAD A LOS PRODUCTOS CON TU MALÉVOLO INVENTO! LOGRÉ QUE EL ÁTOMO MALIGNO DE LA PIRATERÍA SALIERA DE MÍ PORQUE YO, COMO TODAS LAS PERSONAS, ¡TENGO EL PODER DE ELEGIR!

¡CÓRRELE, MANITO!

¡A DÓNDE CREEN QUE VAN, DESALMADOS!

¡PUM!

¡DILE ADIÓS A TU ÁTOMO INSERVIBLE!

¡NO SE VALE, ESTE TIPO SIEMPRE ME ARRUINA LOS PLANES!

¡CRASH!

NO SE PREOCUPE, OH, TERRIBLE Y BRILLANTE EMINENCIA, YA SE NOS OCURRIRÁ ALGO.

¡JO! ¡JO! ¡JO!

YA, NO ME ESTÉS "HACIENDO LA BARBA".

¡AY, MIS PIOJITOS!

Y COMO SIEMPRE, ¡RECUERDA QUE AHORA TÚ TAMBIÉN TIENES EL PODER! COMPRA SÓLO PRODUCTOS ORIGINALES.

FIN

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Cartuchos pirata para impresión

Se ha detectado la venta de cartuchos para impresión falsificados, para lo cual reutilizan cajas originales de la marca o paquetes que contienen copias de las cajas originales. Algunos comerciantes han utilizado áreas anónimas de internet para vender dichos productos haciéndolos pasar como originales. Si es el caso, verifique que la página del proveedor en internet contenga un domicilio y número telefónico para acudir en caso de reclamaciones.

El uso de cartuchos originales ayuda a que sus sistemas de impresión operen eficientemente y con calidad, así como a mantener en un nivel mínimo los tiempos de impresión de la impresora y los costos de reparación.

Antes de adquirir cartuchos de impresión se recomienda al consumidor verificar la etiqueta, el embalaje y el precio, pues probablemente es falso si presenta alguna o varias de las siguientes anomalías: a) el paquete tiene vestigios de haber sido alterado; b) no viene en un paquete original de la marca o c) tiene un precio muy por debajo de los precios estándares del mercado.

Si no detectó nada de lo anterior al adquirirlo, se recomienda supervisar la calidad y tiempo de duración del producto, ya que si la tinta o el tóner del cartucho se acaban rápidamente o el cartucho presenta una calidad deficiente o inconsistente, es probable que no sea original. Se recomienda conservar el comprobante de compra y si ha sufrido una situación similar le invitamos a poner su queja en la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio.

Las telefónicas no pueden cobrarle por servicios no solicitados y aceptados

Axtel, Avantel y AT&T siguen proporcionando a los consumidores servicios adicionales no solicitados ni aceptados expresamente a modo de prueba por un plazo determinado, transcurrido el cual, si usted no cancela, pretenderán cobrárselos.

Dicha práctica es ilegal, pues de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor el proveedor sólo podrá prestar servicios adicionales no previstos en el contrato original si cuenta con el consentimiento expreso del consumidor, ya sea por escrito o por vía electrónica.

Profeco le recomienda revisar cuidadosamente los cargos de su recibo de teléfono para detectar estos cobros, y le recuerda que tiene derecho a dar por terminada la prestación de servicios adicionales en el momento en que lo manifieste de manera expresa al proveedor, sin que por ello éste cancele la prestación del servicio básico.

Si algún proveedor le ha hecho pagar por un servicio no solicitado, ponga su queja en la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio (llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722).

Tarjetas de descuento y monederos electrónicos que engañan al consumidor

Profeco ha detectado el surgimiento de empresas que operan como pirámides o cadenas de consumo (multinivel) a través de **tarjetas de descuento o monederos electrónicos** que, mediante un pago que va de $300.00 a $600.00 por inscripción, ofrecen ganancias en efectivo, descuentos y vales para comprar en tiendas de autoservicio, tiendas departamentales, restaurantes y otros establecimientos, ganancias por inscripción de nuevos asociados, ganancias por las compras en establecimientos afiliados y el 5% en monedero electrónico. Estas tarjetas y monederos, entre los que se encuentran los denominados Club de Consumidores en Autoservicio, S.A. de C.V. y Sinergia Americana, S.A. de C.V. (Sinco), son un **engaño** al consumidor, puesto que no tienen realmente convenios con ningún establecimiento y, por tanto, todas sus promesas son **falsas**.

Desconfíe de este tipo de prácticas y prefiera el respaldo de instituciones y establecimientos serios y acreditados. ¡No se deje engañar!

"Usted no ha recibido ningún mensaje"

Consumidores de servicios de telefonía celular han reportado que reciben en la pantalla de su teléfono celular un texto que dice "usted **no** ha recibido ningún mensaje", el cual ha propiciado que el usuario, en un acto reflejo, marque inmediatamente el número telefónico para consultar su buzón de mensajes.

Muchos de los usuarios de telefonía celular están acostumbrados a recibir textos en la pantalla de su teléfono, mediante los cuales se les informa que han recibido un mensaje, y acto seguido marcan el número telefónico para recuperarlo. Por dicha razón las leyendas del tipo "usted **no** ha recibido ningún mensaje" han resultado engañosas para algunos usuarios, los cuales han marcado al número correspondiente para recuperar mensajes que por supuesto no han recibido y tienen que pagar la llamada realizada.

Profeco le alerta de esta situación y le recomienda **verificar** los textos que recibe en su teléfono, además de invitarle a presentar su denuncia, ya sea en el Teléfono del Consumidor 01-800-468-8722, en el correo electrónico webmaster@profeco.gob.mx, o acudiendo a la delegación Profeco más cercana.

Entérese de éstas y otras noticias en
www.profeco.gob.mx

Red Café

Americano, capuchino, exprés; tibio, caliente, frío; con o sin azúcar: el café, ese estimulante de conversaciones, esa bebida que conquistó al mundo. La Red de Consumidores de Café promueve su compra responsable para sensibilizar y crear en la gente una cultura del consumo.

Por Eréndira Espinosa

Las asociaciones de consumidores son uno de los eslabones más importantes en la cadena del consumo. Representan no sólo la fuerza de los consumidores unidos para hacer valer sus derechos, sino la capacidad de la sociedad para contrarrestar civilizadamente el poder de los proveedores globalizados.

En esta sección damos noticia de las asociaciones de consumidores surgidas con total independencia de las organizaciones fomentadas por **Profeco**, pues haciendo válido su derecho a organizarse libremente, existen consumidores que se unen para dar solución conjunta a problemas de consumo de su interés. ¡Bienvenida esta preocupación por consumir con inteligencia!

La Red de Consumidores de Café o Red Café, que nació de manera oficial en el 2002, se propuso como misión principal "establecer lazos entre productores y consumidores para juntos poder coincidir en planes y programas, en políticas publicas, que nos beneficien tanto a ellos como a nosotros", señala Gabriela Ejea, presidenta de esta asociación civil.

Así, esta organización de consumidores busca establecer puentes entre el mundo rural y el urbano, mediante un trabajo educativo hacia los consumidores sobre su poder de compra y la importancia de ejercerlo. La Red Café encuentra en los granos de café el vehículo ideal para ir en busca de relaciones equitativas y justas entre productores, comercializadores y consumidores.

El sentido de la bebida

A decir de Gabriela Ejea, el primer gran reto al que se enfrentaron tanto ella como las otras cuatro socias fundadoras (hoy en día la asociación cuenta con cerca de 400 integrantes), fue la falta de una cultura, ya no digamos del café, sino del consumo. Así que decidieron abordar la educación del consumidor en general, pero a través de un producto en concreto: el café.

Otro gran reto a superar fue que en la cadena de productores e industrializadores, "los consumidores no estábamos contemplados, cuando finalmente somos quienes le damos sentido a la bebida", recuerda Ejea.

Superadas las adversidades, la presidenta de la asociación considera que se ha cumplido de manera considerable la misión de crear personas socialmente activas, que se involucren como consumidores responsables, objetivo que han alcanzado gracias a sus talleres y conferencias que realizan continuamente.

Profeco lo orienta

Si quiere recibir información acerca de las asociaciones de consumidores existentes en el país, llame a la Coordinación de Fomento de Asociaciones de **Profeco**, al 5625-6942, o contáctela en rreglac@profeco.gob.mx

Al respecto, comenta Ejea: "Una de las cosas que más aportamos a los consumidores es información sobre el café. Buscamos que no sea la publicidad la rectora de su elección, que lean las etiquetas y que se cercioren de que el producto que adquieren cumple con las características deseadas".

Uno de estos programas informativos y de sensibilización es "Todas las respuestas en un empaque", donde se les enseña a los consumidores a identificar los aspectos importantes antes de tomar café: si es orgánico, si cuenta con sello de Comercio Justo, el origen, la calidad, el grado de tostado o molido, la pureza, la variedad, además de las indicaciones mínimas que un empaque de café debe tener (peso, país de origen, atención al consumidor, etcétera).

Más talleres e información

"Detrás de un café con leche está el campo" es un taller dirigido a niños de primaria, que les muestra cómo se produce el café y su importancia en nuestra sociedad.

Por otro lado, el taller "Todos odiamos los exámenes" ofrece material informativo sobre el consumo de café, pero dirigido a jóvenes de preparatoria.

Además, Red Café también ofrece conferencias como "¿Cuáles son los beneficios de una taza de café? Que hablen los médicos", donde se disipan dudas en torno al café con apoyo de un médico especialista.

Para saber más sobre las actividades y los servicios que ofrece la Red de Consumidores de Café comuníquese al 01 (55) 5208-9256, visite el sitio en internet www.redcafe.org o escriba un correo electrónico a info@redcafe.org.

Fuentes Entrevista con Gabriela Ejea Mendoza, presidenta de la Red de Consumidores de Café

Nuestra misión es establecer lazos entre productores y consumidores para juntos poder coincidir en planes y programas, en políticas publicas, que nos beneficien tanto a ellos como a nosotros

¿Cómo consumimos

HistŠricamente, en la mayor™a de las culturas, las bebidas alcohŠlicas han acompaŒado al hombre como medio de distensiŠn, de regocijo. Esta es una de las razones por las que su consumo tiene una amplia aceptaciŠn mundial, aunque su abuso, por otro lado, le haya conferido un estigma comparable en ocasiones al de cualquier otra droga.

Segœn un estudio publicado en el *World Drink Trends* (algo as™ como *Tendencias mundiales del consumo de alcohol*, del Advertising Research Center, 2003), M”xico ocupa el lugar 22 de 25 naciones donde se examinŠ el consumo de alcohol *per cápita.* Los resultados muestran que cada mexicano consume un promedio de 3.2 litros anuales de bebidas alcohŠlicas, cantidad mucho menor frente a Estados Unidos (6.7), EspaŒa (10.2) o Francia (10.4). Sin embargo, la manera de consumir alcohol que tenemos los mexicanos nos pone en riesgo. ÀPor qu”? La razŠn es de que a pesar de que consumimos menos alcohol que otros pa™ses, lo hacemos de manera explosiva y en periodos muy cortos, como los fines de semana. Segœn los especialistas, este patrŠn de consumo no necesariamente nos convierte en alcohŠlicos, pero s™ en consumidores de riesgo (si no lo cree, lo invitamos a resolver el test que publicamos en la p/gina 29, donde podr/ darse cuenta, si contesta con absoluta objetividad, de que tal vez su relaciŠn con el alcohol ya implica ciertos riesgosÉ)

As™, con la finalidad de conocer los h/bitos de consumo de bebidas alcohŠlicas de los mexicanos, entre los d™as 15 y 17 de julio, **Profeco** realizŠ un sondeo entre 300 personas (150 mujeres y 150 hombres) en distintos puntos del Distrito Federal y su/r ea metropolitana. AcompaŒamos estos resultados con informaciŠn adicional sobre diversos aspectos del consumo de alcohol en M”xico.

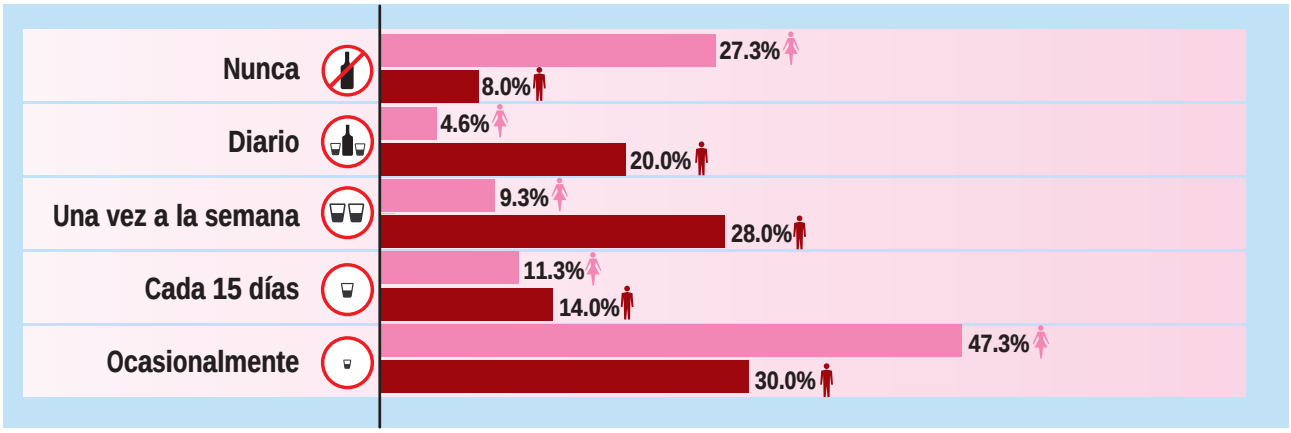
Vale advertir que en nuestro pa™s el alcoholismo es un problema de salud, y que abordar tal problema no es el objetivo de este art™culo; **el objetivo sólo es sondear cómo nos enfrentamos al alcohol como objeto de consumo**, aunque de paso salga a relucir que s™, que hay personas que tienen, han tenido o est/n en riesgo de tener problemas con su manera de beberÉ Luego entonces, este 15 de septiembre gritemos ÒÁViva M”xico!Ó, como cada aŒo, pero moderemos nuestro consumo de alcohol.

alcohol los mexicanos?

Foto José Rodríguez y Roberto Paz

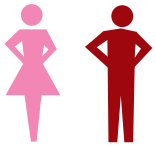
1 ¿Con qué frecuencia bebe una copa de alguna bebida alcohólica?*

Frecuencia de consumo

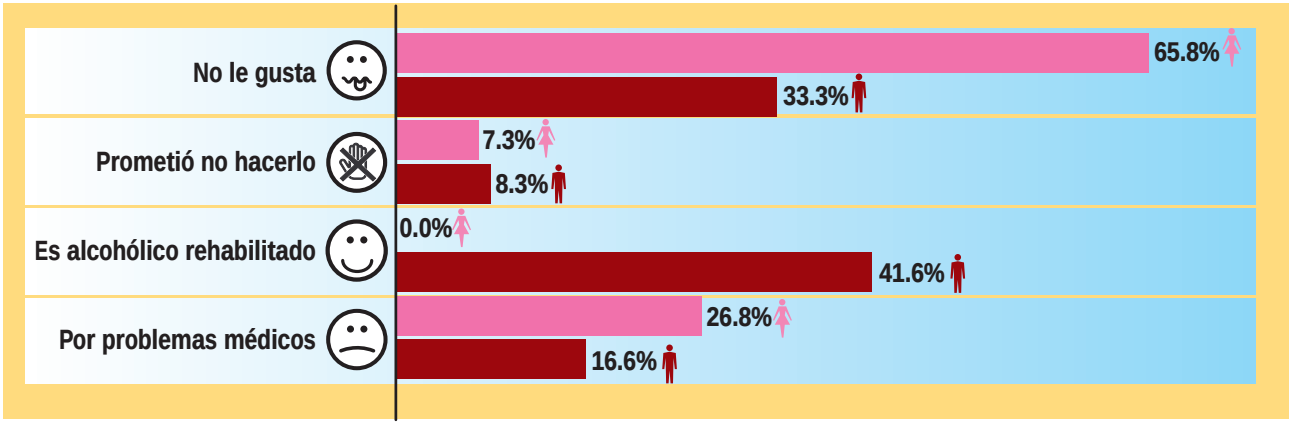


◗ La opción "ocasionalmente" fue la más señalada, aunque en el caso de los hombres, el porcentaje de quienes eligieron "ocasionalmente" es muy cercano al porcentaje que eligió "una vez a la semana".

2 Pregunta única para los abstemios: ¿Por qué no bebe alcohol?



Motivos para ser abstemio



¡Salud!, con tequila

Foto José Rodríguez

Por Armando Aguilar

Está comprobado que el consumo moderado de algunas bebidas alcohólicas puede contribuir a tener una vida más sana y duradera, además de ayudar a prevenir ciertos padecimientos que aquejan al hombre.

De acuerdo con información proporcionada por el Consejo Regulador del Tequila, éstas son algunas de las cualidades que se la atribuyen a esta bebida:

Ayuda a evitar la obstrucción de arterias, el aumento de colesterol y la muerte prematura de las células, dado que contiene antioxidantes que contribuyen con tales fines; despierta el apetito, favorece las digestiones difíciles, tonifica las funciones gástricas, es buen cicatrizante de heridas poco profundas, calma el dolor y, aplicándolo en fomento, evita en lo general la inflamación provocada por torceduras; calma la sed ocasionada por insolación, ayuda a eliminar dolores menstruales, es un reconfortante muscular, ayuda a eliminar los malestares producidos por la gripe, relaja el sistema nervioso, y ayuda a la reproducción celular subcutánea, actúa como antiséptico bucofaríngeo y vasodilatador.

* En ninguna de las preguntas los porcentajes suman 100 por efecto del redondeo de cifras.

¡A su salud!

Por Verónica Díaz Rodríguez

Foto José Rodríguez

Foto Archivo

Lo malo. De acuerdo con la OMS, en el 2000 el abuso en el consumo de alcohol era responsable del 4.5% de la morbilidad mundial, un nivel equiparable al de los estragos causados por el tabaquismo (4.1%) y la hipertensión arterial (4.4%).

En México, el alcoholismo se relaciona con 60 enfermedades y provoca 30 mil fallecimientos al año, colocándolo entre las 10 principales causas de muerte. Según cálculos de la doctora Guillermina Natera del Instituto Nacional de Psiquiatría (INP), el alcoholismo es la enfermedad que más contribuye a la pérdida de años de vida saludable porque representa un factor de alto riesgo en problemas de salud pública, como cáncer de boca, esófago, estómago, pulmón e hígado, y lesiones accidentales (caídas, envenenamientos, quemaduras y ahogamientos).

"Influye, también, el tiempo de padecimiento antes de solicitar ayuda. Entre el periodo de experimentación con las drogas ilegales y la llegada a un servicio de salud transcurren, en promedio, seis años. En el caso del alcohol pasan 15; la tolerancia y el desgaste es mucho", señala el doctor Guisa Cruz, director general de Centros de Integración Juvenil (CIJ).

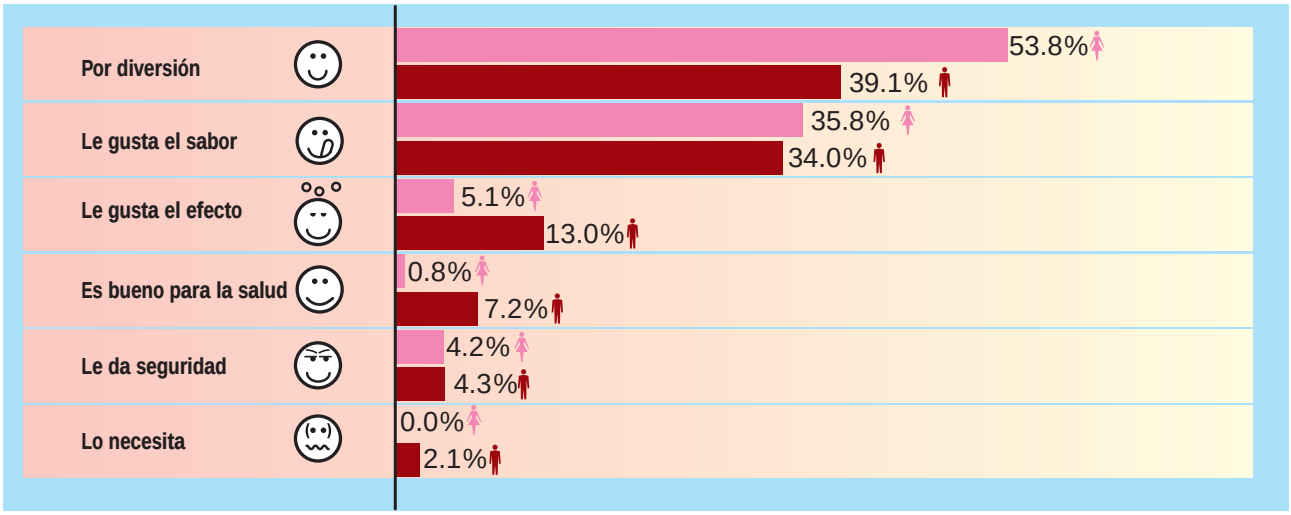
Lo bueno. Universidades de diferentes países, sobre todo de Estados Unidos, han desarrollado investigaciones científicas para conocer los beneficios de las bebidas alcohólicas en la salud. Los resultados indican que un consumo moderado favorece, por ejemplo, al sistema cardiovascular y a la función respiratoria por medio de la dilatación bronquial.

Por ejemplo, el vino tinto permite aumentar el colesterol bueno, principalmente por los antioxidantes provenientes de la pulpa de la uva.

3 ¿Por qué bebe alcohol?

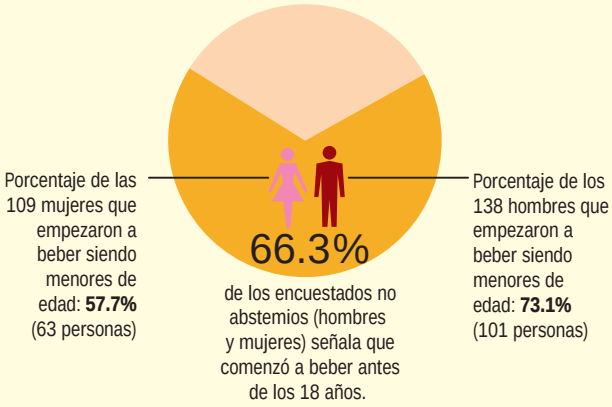
Retomamos a las personas que sí beben (109 mujeres y 138 hombres) para identificar sus hábitos de consumo.

Motivos para beber alcohol

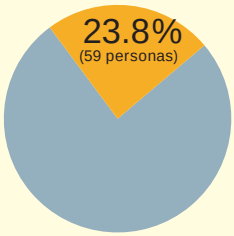


4 ¿A qué edad comenzó a beber?

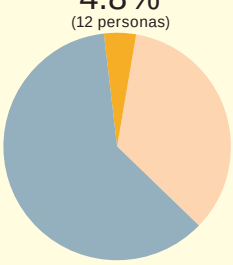
Así se manifestaron los bebedores:



Considerando a hombres y mujeres juntos, casi una cuarta parte de los bebedores empezó a beber antes de los 15 años:



Sólo el 4.8% de los bebedores comenzó a beber entre 25 y los 35 años.



Menores de edad y alcohol

Por Verónica Díaz Rodríguez

Cabe resaltar el peligro del consumo temprano de alcohol, sobre todo durante la niñez y la adolescencia, pues es sabido que a temprana edad, el cerebro no ha desarrollado todas sus capacidades y es más propenso a padecer los efectos nocivos del alcohol y a volverse dependiente del mismo.

Quizá lo más preocupante para las autoridades, señala el Secretario de Desarrollo Social del Gobierno del Distrito Federal, Marcelo Ebrard, **es la rapidez con que el alcoholismo se extiende entre los jóvenes, pues tal y como se desprende del documento *Evolución del consumo de drogas en estudiante del D. F.* (2000), los 14 años es la edad promedio en la que los muchachos comienzan a beber**.

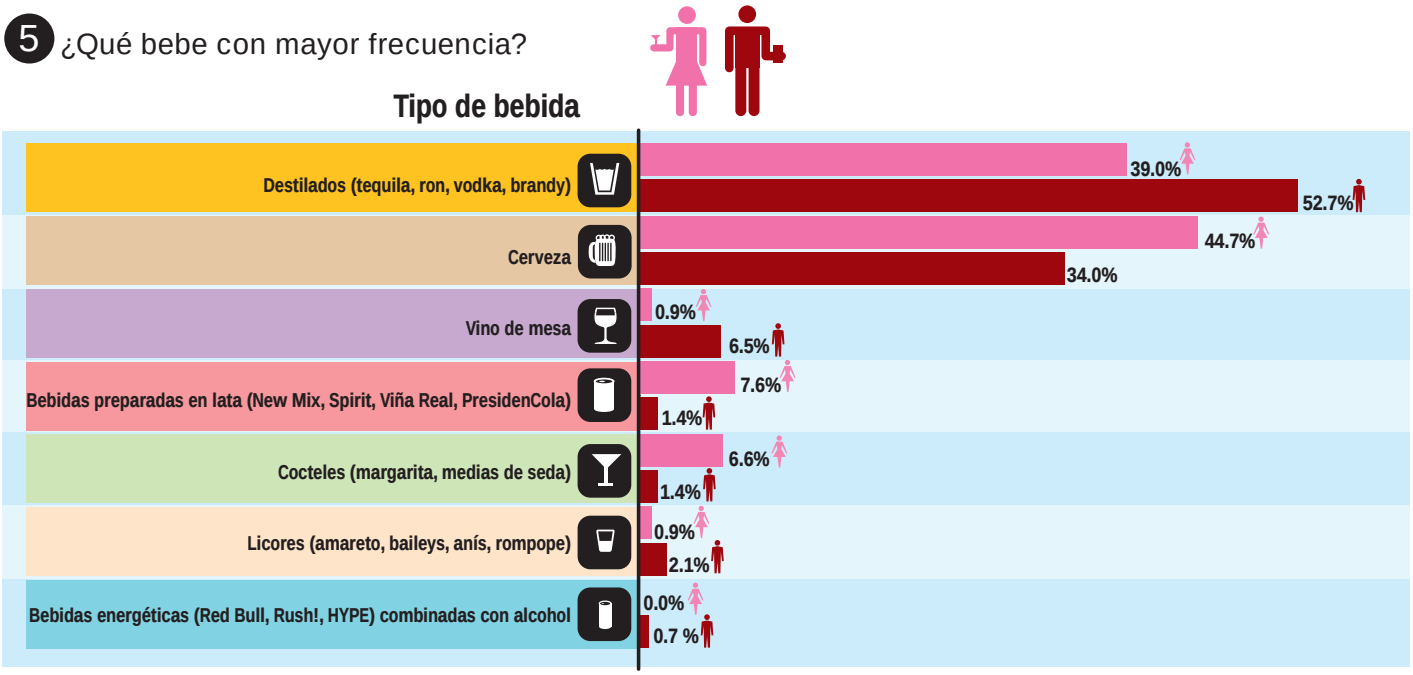
Foto José Rodríguez

El psicólogo Juan José Verret Vera de los Centros de Integración Juvenil afirma que la comunicación intrafamiliar es el primer aspecto a resolver cuando los padres desean evitarles problemas de adicción a sus hijos: “También se deben tener en cuenta las características particulares del menor, los procesos familiares e incluso sociales que le rodean, si se ha desarrollado con dificultad, si su comportamiento ha sido difícil de controlar, si ha tenido problemas de atención o para aprender, y si tiende a aislarse, confrontar o a deprimirse”, agrega Verret.

Además habrá que ser honestos y considerar que si un padre consume tabaco o alcohol, o incluso alguna droga, es posible que los hijos sean más proclives a este consumo.

Finalmente, el especialista dice que si el menor empieza a mentir, a robar dinero u objetos, rehuye cualquier posibilidad de diálogo y argumenta a su favor que nadie lo comprende, se debe tener mucho cuidado y buscar ayuda profesional: “Reprender a un alcohólico o a un joven que experimenta no resuelve el problema. Esto tiene que quedar claro”, señala Verret Vera.

5 ¿Qué bebe con mayor frecuencia?



El abuso

Foto José Rodríguez

Por Verónica Díaz Rodríguez

Según la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA) 2002, más de tres millones de mexicanos son dependientes del alcohol y otros 13 millones tienen problemas serios al beberlo. El alcohol es la segunda droga de mayor consumo en México, con cada vez mayor aceptación entre los jóvenes; de acuerdo con un estudio realizado en el Distrito Federal, 52% de los estudiantes de secundaria beben de 1 a 3 veces a la semana. Ante ello, se prevé que el impacto social, económico y de salud, sea mayor en los próximos años.

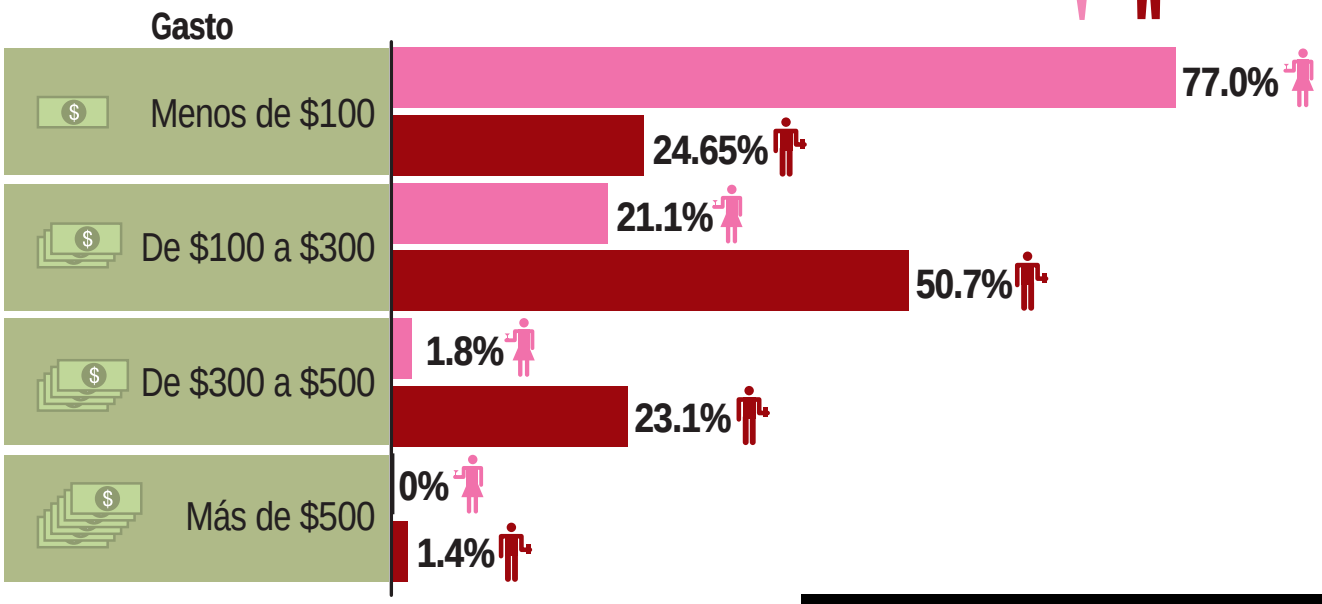
¿A qué se debe lo anterior? El doctor Gady Zabicky Sirot, del Programa de Investigaciones Relacionadas con Sustancias del INP, explica que la fobia social condiciona el uso del etanol como ansiolítico de manera automedicada: "Así es como la gente se automedica, al tener un problema subyacente acude a medios externos que van desde el café y el chocolate, hasta la heroína. Son sustancias con las que alteran sus estados emocionales, mentales y de conducta", puntualiza el especialista.

Han sido establecidas diferentes definiciones de alcoholismo, en la práctica los especialistas coinciden en que "para saber si una persona es alcohólica, se deben observar dos síntomas: incapacidad de abstenerse y de detenerse en el consumo del alcohol", explica el doctor Víctor Manuel Guisa Cruz, director general de los Centros de Integración Juvenil.

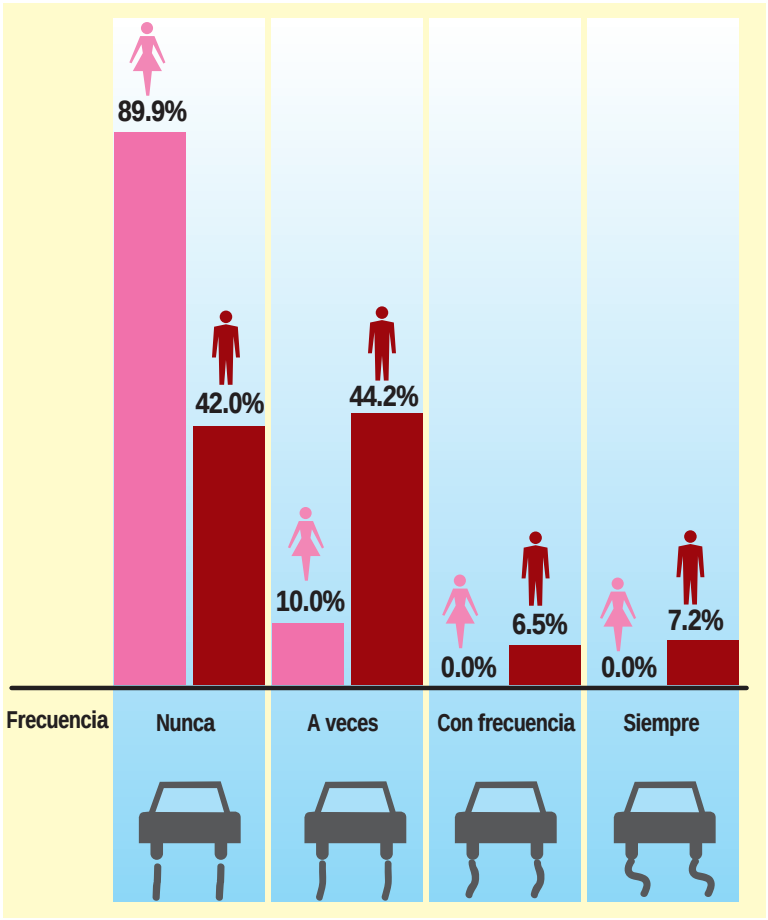
Ahora bien, existen dos modos de beber con riesgo: el alcoholismo como una enfermedad crónica, y el alcoholismo agudo, que consiste en una intoxicación debido al consumo excesivo y mantenido del alcohol por periodos breves pero graves.

Existen diferentes tratamientos de rehabilitación, pero el mismo Secretario Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones (Conadic), Cristóbal Ruiz Gaytán López, explica que únicamente los grupos de autoayuda representan una opción viable. Un ejemplo de ellos son los más de 60 grupos de Alcohólicos Anónimos (AA) que existen en México. Para mayores informes al respecto, consulte al Conadic; en la Ciudad de México marque el 5604-0418 y en el resto del país el 01-800-911-2000, larga distancia sin costo; el sitio en internet es www.conadic.gob.mx. También puede llamar a los Centros de Integración Juvenil (CIJ) al 01 (55) 5212-1212, o consultar la página www.cij.gob.mx

6 En promedio, ¿cuánto gasta en bebidas alcohólicas a la semana?



7 ¿Maneja bajo los efectos del alcohol?



Penas por conducir alcoholizado

Foto José Rodríguez

Por Verónica Díaz Rodríguez

- De acuerdo con el servicio médico forense del Distrito Federal, por citar un ejemplo, **en el año 2001 el 70% de los fallecimientos en accidentes automovilísticos tuvieron relación con la ingesta de alcohol** (el promedio de nacional es de 45% de acuerdo con Cristóbal Ruiz Gaytán López, secretario Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones (Conadic).
- El Código Penal del Distrito Federal establece que toda persona que conduzca un vehículo bajo los efectos de alguna sustancia que pueda alterar su conciencia y se vea involucrada en un accidente automovilístico, podrá hacerse acreedora a un sanción de dos y medio a ocho años de prisión.
- Estas son las sanciones que reciben las personas que conducen en estado de ebriedad en algunos lugares del interior de la República:

  Estado de México. Multa de aproximadamente $227 y la retención del vehículo.

  Guadalajara. Multa de $453 y retiró de la circulación del vehículo.

  Monterrey. Multa hasta por $9 mil 70 pesos por manejar en estado de ebriedad.

Un alcoholímetro nos vigila

Foto Archivo

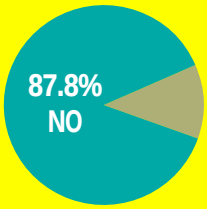
Por Armando Aguilar

Desde septiembre del 2003, la Secretaría de Seguridad Pública (SSP) del Distrito Federal implementó el operativo *Conduce sin alcohol*, mejor conocido como "el alcoholimetro". El objetivo de este programa es evitar que las personas conduzcan después de ingerir bebidas alcohólicas y prevenir accidentes ocasionados por esta causa. Así, todos los jueves, viernes y sábados, se establecen 10 puntos de revisión en zonas estratégicas de la ciudad para detectar y detener a los conductores en estado de ebriedad. En cada uno de los puntos de revisión, además de elementos de la SSP, se encuentra un médico que realiza una prueba en la que los conductores detenidos de manera aleatoria tienen que soplar, a través de una boquilla desechable, a un aparato (alcoholímetro) que permite determinar los niveles de alcohol que presenta el sujeto. Si el médico determina que no hay ingesta de alcohol o ésta no rebasa los niveles permitidos (hasta 0.40% de alcohol en el aire expirado), el automovilista puede continuar su camino; de no ser así, el conductor es llevado ante un juez cívico quien impondrá una sanción de entre 20 y 36 horas de arresto administrativo.

Durante el 2004, en el Distrito Federal se registraron 673 muertes por accidentes de tránsito de los cuales 256 se relacionaron con el consumo de alcohol. Sin embargo, de acuerdo con información de la SSP, a partir de la implementación del alcoholímetro, se ha observado una reducción del 60% en la incidencia de muertes por accidentes de tránsito.

8 ¿Ha comprado alcohol en el comercio informal?

La gran mayoría de los consumidores de alcohol encuestados (217 de ellos, equivalente al 87.8%), manifiesta que no lo ha comprado en el comercio informal.



Alcohol pirata

Foto José Rodríguez

Por Verónica Díaz Rodríguez

Detrás de cada botella de alcohol adulterado hay toda una red de mafias y comerciantes sin escrúpulos que utilizan marbetes de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), hologramas y sellos de autenticidad falsificados, así como maquinaria para rellenar botellas recicladas. Las consecuencias de la adulteración y el contrabando de alcohol van desde la evasión de impuestos hasta daños graves a la salud de las personas que lo ingieren (resaca severa, ceguera e incluso muerte).

Alrededor del 40% de las bebidas alcohólicas que circulan en México tienen un origen irregular, según Luis Alfonso Caso, director de la Comisión de Fomento Sanitario de la Comisión Federal de la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris). Con este cálculo coincide el doctor Rodrigo Roque, subprocurador de Verificación de Profeco. Esta institución, junto con la Secretaría de Salud y la Procuraduría General de la República, de enero a marzo de 2005 han destruido 2.5 millones de litros de bebidas alcohólicas ilegales.

Depende de la época y del lugar, pero el doctor Rodrigo Roque señala que las formas más comunes en las que se engaña al consumidor con alcohol adulterado son "exhibiendo una botella original en la barra, pero sirviendo la bebida de una botella adulterada, o preparando previamente los cocteles con alcohol pirata; esto se da, sobre todo, en las 'barras libres'. Otra más es que simplemente le vendan una botella adulterada", señala.

En general, la recomendación para evitar consumir alcohol adulterado en restaurantes, bares y discotecas consiste en hacer que los meseros destapen y sirvan la bebida en su mesa y frente a usted; que revise la etiqueta, los sellos y la botella, y que siempre esté atento, pues pasados tres tragos (cuando los bebedores empiezan a marearse) se suele servir alcohol adulterado.

Por supuesto, de ninguna manera hay que comprar botellas en tianguis o en puestos callejeros.

9 Normalmente, ¿en qué lugar bebe?

Lugar	Total (247 personas)	Mujeres	Hombres
En su casa	34.0%	44.0%	26.0%
En casa de otros	25.9%	24.0%	26.8%
En bares o cantinas	19.4%	9.1%	27.5%
En antros	18.6%	19.2%	18.1%
En la escuela	1.2%	2.75%	0.0
En la calle	0.8%	0.0%	1.4%

10 ¿En casa, saben que usted toma?

Foto José Rodríguez

Impacto social

Por Verónica Díaz Rodríguez

La Encuesta Nacional de Adicciones (ENA) 2002 indica que los problemas sociales más comunes entre los dependientes de alcohol fueron **discusiones o peleas con el compañero mientras estaba bebido (7%), problemas con la policía por conducir después de beber (2%) y problemas con las autoridades cuando no iba conduciendo (4.6%).**

Existen estudios que observan varios tipos de maltrato y violencia intrafamiliar o conyugal cuando uno de los padres es alcohólico, sobre todo si se trata del varón. Las formas más comunes son maltrato conyugal, abuso sexual y maltrato infantil.

Un poco de historia

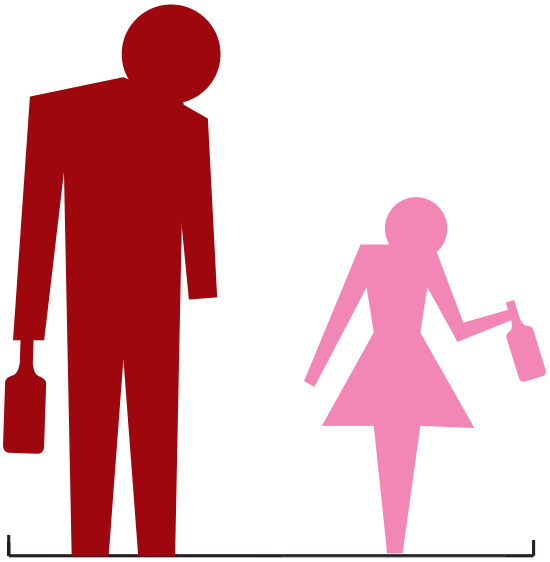
Por Verónica Díaz Rodríguez

En la cultura náhuatl fueron muy apreciadas las virtudes terapéuticas y ceremoniales del *octli*, pulque o bebida de los "400 conejos", cuya deidad era Mayahuel (una mujer vestida de blanco que tenía 400 senos). Esta bebida era usada por las mujeres que acababan de dar a luz y por los guerreros vencidos que iban a ser inmolados. Las reglas para su consumo eran claras pero adquirían matices de acuerdo con la edad, el estrato social y el cargo que caracterizara al infractor. Los jóvenes, en particular, podían ser lapidados o apaleados hasta la muerte si incurrían en la falta grave de emborracharse.

Foto José Rodríguez

11

¿Cuántas veces se ha emborrachado hasta perder la noción de lo vivido?



52.8%
de los hombres
(73 menciones)

36.7%
(40 menciones)
de las mujeres

aceptan que al menos una vez se han emborrachado hasta perder la noción de lo vivido.

Destaca el caso de una de las encuestadas que dice perder la noción el 50% de las veces que bebe.

¿Cuándo se está bebiendo demasiado?

Foto José Rodríguez

Por Verónica Díaz Rodríguez

De acuerdo con los especialistas, un consumo excesivo de alcohol por evento podría establecerse en 4 tragos (para hombres y mujeres) bebidos en lapsos cortos. Lo ideal es dejar pasar en promedio una hora entre copa y copa para poder disfrutar de manera sana el consumo de las bebidas alcohólicas.

La doctora Annette Sogard Nielsen, especialista en psiquiatría, señala que ante la dificultad de establecer cuánto se bebe, mantener un diario de alcohol puede ser una buena idea: “En función de la cantidad de alcohol que se consume a la semana podemos distinguir entre lo que se conoce como consumo moderado y consumo de riesgo. El primero requiere 20 unidades a la semana en el hombre y hasta 13 en la mujer; se considera consumo de riesgo cuando la ingesta semanal es superior a 28 unidades en el varón y 16 en la mujer”.

Una unidad de alcohol referida líneas arriba equivale a una copa de vino (100 ml), un vaso de cerveza (200 ml) de graduación media o un aperitivo de jerez o vermut (50 ml). Así, una botella de litro de cerveza equivale a 5 unidades, mientras que una botella de vino corresponde a unas 7. Por su parte un combinado con ron, ginebra o whisky contiene entre 2 y 4 unidades en función de lo cargado que se sirva.

A veces es útil pensar más en términos de consumo diario en vez de semanal. Los hombres que sistemáticamente beben más de cuatro unidades diarias y las mujeres que consumen más de dos o tres unidades de alcohol al día, están alcanzando un nivel de riesgo.

Foto José Rodríguez

El fenómeno del consumo

Por Verónica Díaz Rodríguez

Tan sólo en México, el mercado de las bebidas alcohólicas genera el 2.2% del PIB (cantidad similar a la de la industria automotriz), por lo que la salud de esta industria implica una cadena productiva y una generación de empleos fundamentales para el país.

El Observatorio Mexicano en Tabaco, Alcohol y otras Drogas dedujo de la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA) 2002 que “en los hogares mexicanos se gasta, en promedio, un 1% del ingreso en bebidas alcohólicas, pero esta cifra aumenta al doble en las áreas rurales”. Los investigadores a cargo de esta cálculo señalan que el 30% de la población con más ingresos consume el 53% del alcohol disponible, aunque la población de menos recursos gasta más en proporción de sus ingresos.

Del total de bebidas que se venden en el país, el 34% es tequila; el 30% es ron y el 32% es brandy, el resto del consumo corresponde a coñac, vodka, ginebra y licores. Por lo que respecta a las exportaciones, según cifras de la investigadora británica Canadean, divulgadas por JP Morgan, desde 1999 México es el tercer exportador de cerveza más importante del mundo (con casi 9 millones de hectolitros vendidos), debajo de Holanda y Alemania.

Por otro lado, de los 170 millones de litros de tequila producidos durante 2004, aproximadamente el 50% se exporta a Estados Unidos y Europa.

Foto José Rodríguez

Consumo *per cápita* de litros de alcohol en varios países (1970-2000)

País	1970	1980	1990	2000
Luxemburgo	10.0	10.9	12.2	13.2
Portugal	9.9	11.0	9.8	10.9
Irlanda	5.9	7.3	7.2	10.7
Alemania	10.3	11.4	10.6	10.5
Francia	16.2	14.9	12.7	10.4
España	11.6	13.6	10.8	10.2
Dinamarca	6.8	9.1	9.9	9.5
Austria	10.5	11.0	10.4	9.4
Suiza	10.7	10.8	10.8	9.2
Bélgica	8.9	10.8	9.9	8.4
Holanda	5.6	8.8	8.2	8.2
Nueva Zelanda	7.6	9.6	7.8	7.6
Italia	13.7	13.0	8.7	7.5
Australia	8.1	9.6	8.4	7.4
Finlandia	4.4	6.4	7.7	7.1
Estados Unidos	6.7	8.2	7.5	6.7
Canadá	6.1	8.6	7.5	6.6
Japón	4.6	5.4	6.5	6.5
Noruega	3.6	4.6	4.1	5.0
Suecia	5.8	5.7	5.5	4.9
Islandia	3.2	3.9	3.9	4.0
México	**2.0**	**3.3**	**3.1**	**3.2**
Turquía	0.5	0.7	0.6	1.3
Gran Bretaña	5.3	7.3	7.6	n. d.

Fuentes *Alcohol y salud pública*, OMS, 1997 • *World Drink Trends*, 2003 • Centro de Información en Salud Mental y Adicciones, INP

Algunas conclusiones

El sondeo muestra que los hábitos de consumo de alcohol tiene algunas diferencias entre hombres y mujeres.

Quiénes consumen más

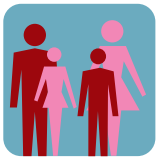
Para empezar, son menos las mujeres que lo consumen (72.5%) que los hombres (92%).

Problemas por el modo de beber

Los abstemios constituyen un subgrupo de 53 personas, de los cuales un porcentaje similar (en promedio, 7.8%) de hombres y mujeres no beben porque "prometieron no hacerlo", lo que permite suponer problemas con la ingesta de alcohol. Es de resaltar que el 41.6% de los abstemios son hombres y alcohólicos rehabilitados. Ninguna de las mujeres abstemias declaró serlo por la razón anterior. Vale resaltar también que el 20% de los hombres que beben, consumen alcohol a diario, lo que tal vez podría significar (sólo tal vez), problemas con el consumo. Problemas con la bebida lo tiene el 2.1% de los encuestados que sí beben, quienes dicen beber porque lo necesitan.

Motivos para beberlo

Tanto hombres como mujeres beben por diversión y porque les gusta el sabor. Poca gente habló de beber por el efecto que causa (13% hombres, 5.1% mujeres).



Edad de iniciación

Considerando a hombres y mujeres juntos, el 23.8% de los bebedores empezó a beber antes de los 15 años.

Qué se bebe más

Resalta en consumo de destilados y el de cerveza. Cabe mencionar que este patrón de consumo puede ser muy distinto en diferentes lugares de la República. Por ejemplo, en las ciudades del norte del país se consume sobre todo cerveza, y lo mismo podría decirse de los lugares costeros.

Cuánto se gasta en alcohol

Los hombres beben más y son los que más gastan en bebida: 50.7% de ellos gasta de 100 a 300 pesos a la semana en alcohol, y el 23.1% gasta de 300 a 500 pesos. *Compárese lo anterior con el sueldo mínimo que percibe un obrero por un día de trabajo: 56.80 pesos.*

continua página 28 ▶

Anti publicidad

¿Problemas para integrarse a la fiesta?
¿Harta de ver que los demás
se divierten y tú no?

CER-BESA

¡Un aroma embriagador!
¡Seguridad y sensualidad
sin límites!

"Gracias a **CER-BESA** *pesqué a mi Príncipe Azul, para envidia de mis hermanastras. Eso sí, perdí hasta las chanclas".*

Cenicienta

No nos hacemos responsables de crudas físicas ni morales, ni de que los príncipes resulten sapos una vez pasados los efectos.

viene de la página 26

Y usted, ¿cómo anda?

Por Jacqueline Ruiz

La Norma Oficial Mexicana (NOM-028-SSA2-1999, para la prevención, tratamiento y control de las adicciones) incluye en su apéndice “C” este cuestionario conocido como Cuestionario Audit, que se utiliza para identificar trastornos por el consumo de alcohol. Contéstelo y sepa qué tan riesgoso es su consumo.

1. ¿Qué tan frecuentemente ingiere bebidas alcohólicas?
- Nunca = 0
- Una vez al mes o menos = 1
- Dos o cuatro veces al año = 2
- Dos o tres veces por semana = 3
- Cuatro o más veces por semana = 4

2. ¿Cuántas copas se toma en un día típico de los que bebe?
- 1 o 2 = 0
- 3 o 4 = 1
- 5 o 6 = 2
- 7 a 9 = 3
- 10 o más = 4

3. ¿Qué tan frecuentemente toma seis o más copas en la misma ocasión?
- Nunca = 0
- Menos de una vez al mes = 1
- Mensualmente = 2
- Semanalmente = 3
- Diario o casi diario = 4

4. Durante el último año, ¿le ocurrió que no pudo parar de beber una vez que había empezado?
- Nunca = 0
- Menos de una vez al mes = 1
- Mensualmente = 2
- Semanalmente = 3
- Diario o casi diario = 4

5. Durante el último año, ¿qué tan frecuentemente dejó de hacer algo que debería haber hecho por beber?
- Nunca = 0
- Menos de una vez al mes = 1
- Mensualmente = 2
- Semanalmente = 3
- Diario o casi diario = 4

6. Durante el último año, ¿qué tan frecuentemente bebió a la mañana siguiente después de haber bebido en exceso el día anterior?
- Nunca = 0
- Menos de una vez al mes = 1
- Mensualmente = 2
- Semanalmente = 3
- Diario o casi diario = 4

7. Durante el último año, ¿qué tan frecuentemente se sintió culpable o tuvo remordimiento por haber bebido?
- Nunca = 0
- Menos de una vez al mes = 1
- Mensualmente = 2
- Semanalmente = 3
- Diario o casi diario = 4

8. Durante el último año ¿qué tan frecuentemente olvidó algo de lo que había pasado cuando estuvo bebiendo?
- Nunca = 0
- Menos de una vez al mes = 1
- Mensualmente = 2
- Semanalmente = 3
- Diario o casi diario = 4

9. ¿Se ha lastimado o alguien ha resultado lesionado como consecuencia de su ingestión de alcohol?
- No = 0
- Sí, pero no en el último año = 2
- Sí, en el último año = 4

10. ¿Algún amigo, familiar o doctor se ha preocupado por la forma en que bebe o le ha sugerido que le baje?
- No = 0
- Sí, pero no en el último año = 2
- Sí, en el último año = 4

Calificación total

Ahora sume los puntos según el número que corresponde a cada una de las respuestas y obtenga su resultado.

0 a 3. Sin riesgo

3 a 7. Empieza a tener problemas

8 o más. Riesgo elevado

Fuentes Entrevistas con el doctor Víctor Manuel Guisa Cruz, director general de Centros de Integración Juvenil (CIJ); psicólogo Juan José Verret Vera, CIJ; Cristóbal Ruiz Gaytán López, secretario técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones (Conadic); Marcelo Ebrard, Secretario de Desarrollo Social del Distrito Federal; Guillermina Natera, investigadora del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INP), y con el doctor José Rodrigo Roque Díaz, subprocurador de Verificación y Vigilancia, **Profeco** • *Alcohol y salud pública,* OMS, 1997 • *World Drink Trends*, World Advertising Research Center, 2003 • Centro de Información en Salud Mental y Adicciones, INP • Encuesta Nacional de Adicciones, 2002 • *Evolución del consumo de drogas en estudiantes del D. F.*, 2000 • *Ganar aliados*, Boletín de la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C. (julio-septiembre 2004) • www.salud.gob.mx • www.fisac.org.mx • www.netdoctor.es/html/000396.html • www.alcoholinformate.org.mx.

¿Bueno?
sí, también bonito y barato

Teléfono del Consumidor

En el D.F.,
5568-8722 y
01-800-468-8722,
larga distancia sin
costo desde
cualquier lugar de
la República.
Con 60 líneas a su
disposición todos
los días del año*.

El servicio personalizado que le brinda información sobre precio y calidad de productos, además:

- Orientación sobre quejas y denuncias
- Asesoría y orientación jurídica
- Ubicación de las oficinas de **Profeco** en todo el país
- Información sobre los Ángeles Blancos de **Profeco**
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio **Profeco**
- Información sobre quién es quién en el envío de dinero desde Estados Unidos a México
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Información sobre organizaciones de consumidores

Porque al que no habla no se le oye...
¡utilice el Teléfono del Consumidor!

* De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.
Sábados y domingos de 10:00 a 18:00 hrs.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Miel de abeja

No es raro que en el mercado se oferten productos que aparentan ser miel de abeja, cuando en realidad proceden de jarabes de maíz u otros endulcorantes. Entre otros aspectos que tienen que ver con la calidad, le decimos si su producto preferido es auténtica miel, o no.

La miel de abeja es la sustancia dulce natural producida por las abejas a partir del néctar de las flores o de otras partes dulces de las plantas que las abejas recogen, transforman, combinan con sustancias propias y almacenan en panales. La definición es importante dado que se ha vuelto frecuente la presencia de productos que, aunque aparentan ser miel de abeja, en realidad proceden de jarabes de maíz u otros endulcorantes.

Por su presentación, la miel puede encontrarse como miel de panal, miel líquida o miel cristalizada. El color, fluidez y sabor de la miel puede variar dependiendo de su origen: flores, néctares o de mielada (la que procede de las otras partes dulces de las plantas). Por esta razón la miel de abeja debe designarse con el nombre de la región geográfica.

Por su concentración en azúcares la miel es un alimento calórico. Sus principales azúcares son fructosa y glucosa, pero también contiene pequeñas cantidades de sacarosa. Un hecho importante es que si bien contiene vitaminas y minerales que no se encuentran en los azúcares refinados, las cantidades son tan pequeñas que no son relevantes en términos de las necesidades alimenticias humanas diarias.

La miel de abeja tiene un aroma y sabor característicos que pueden alterarse por la presencia de aditivos, por deterioro causado por el tiempo o mal procesamiento y por malas condiciones de almacenamiento. Por esta razón, la normatividad establece que la miel de abeja no debe contener conservadores ni otros aditivos (dado que no los requiere), y no debe diluirse con agua ni mezclarse con almidones, melazas, glucosa u otros azúcares. Como veremos, algunos de los productos no cumplen con esta condición.

Foto José Rodríguez

El estudio

Para este estudio el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de Profeco analizó 22 marcas de miel de abeja, todas de origen mexicano, adquiridas en el Distrito Federal. Todos los productos fueron sometidos a las pruebas que se describen a continuación:

Información al consumidor. Las etiquetas deben incluir información sobre contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador y país de origen. De igual forma, los productos deben cumplir con la información que declaran y no mostrar leyendas o imágenes que induzcan al error o engaño.

Adulteración de la miel. Se determinó que los productos no contuvieran azúcares que no son generados por el proceso natural de la abeja en un panal.

Frescura. El análisis de su composición permitió determinar la vejez de la miel y si su almacenamiento fue el adecuado.

Deterioro. Para evaluar el deterioro del producto se determinó su acidez y la ausencia de efervescencia.

Madurez. Está dada por la cantidad de azúcares en miel. Se verificó que dicha cantidad fuera la mínima requerida por la normatividad.

Contenido de humedad. Mieles con contenidos altos de humedad están expuestas a procesos de fermentación. Se determinó que la humedad no excediera el 20% exigido por la normatividad. Ningún producto presentó problemas.

Calidad sanitaria. Se verificó que los productos estuvieran libres de sustancias extrañas, gérmenes patógenos, mohos, levaduras y otros contaminantes microbiológicos. Aunque la miel por su composición es un alimento seguro en términos sanitarios, puede sufrir alteraciones debido a manipulaciones poco higiénicas durante su extracción, procesado, envasado o conservación.

Alimentos y golosinas lácteas

Dada la creciente presencia de estos productos en el mercado, y su impacto en la alimentación infantil, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor los analizó para informarle sobre su valor nutrimental y calidad en general.

Foto José Rodríguez

Una tentación para los niños durante cualquier visita al supermercado son los quesitos dulces, flanes, cremas, natillas y otros productos que apelan a la naturaleza golosa de los pequeños. El aporte nutrimental de estos productos es diverso y en general proviene de las proteínas, grasas, carbohidratos y minerales contenidos en sus ingredientes, principalmente leche.

Los quesitos dulces –también denominados quesos *petit suisse*– son, de hecho, quesos frescos en los que se quita lentamente el suero a la leche para conseguir una consistencia fina y untuosa. Se elaboran básicamente con leche descremada, crema, azúcar y fruta, de acuerdo con el sabor que se pretenda dar, como fresa, plátano y otros. Algunas marcas enriquecen estos productos con calcio, hierro o zinc.

Los flanes contienen huevo, leche y azúcar. A diferencia de éstos, los postres estilo flan, las natillas y las cremas dulces incluyen leche pero no contienen huevo, y la mayoría agregan almidones u otros espesantes para proporcionar textura al producto.

El estudio

Para el presente estudio se incluyeron cuatro quesos dulces (de fresa), cuatro flanes, seis postres sabor vainilla como natillas, cremas dulces, postres estilo flan y una espuma de chocolate. De cada marca se analizaron tres lotes diferentes y, cuando no se encontró más de un lote, se analizaron muestras de tres puntos de venta distintos. En cada producto se evaluó principalmente lo siguiente:

Contenido neto. Se verificó que correspondiera a lo declarado en la etiqueta.

Información al consumidor. Se revisó que la etiqueta incluyera información sobre contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote y fecha de caducidad. Todos los productos debían incluir la leyenda“Conserve en refrigeración”. Para comprobar la veracidad de la información que ofrecen se verificó que los productos estuvieran elaborados a base de leche y cumplieran con lo ostentado en su etiqueta.

Valor nutrimental. Se verificó que el aporte nutrimental de los productos correspondiera a lo declarado en su etiqueta, sobre todo en lo referente al aporte calórico y contenido de proteína, grasa y otros nutrimentos.

Calidad sanitaria. Se verificó que los productos estuvieran elaborados conforme a buenas prácticas de higiene, que no contuvieran gérmenes patógenos y que, en general, su consumo no representara un riesgo para la salud.

Un vaso de leche entera (250 ml) contiene:

Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Contenido energético en Kcal
7.5	7.5	11.6	143.9

Alimentos y golosinas lácteas

Marca / Denominación / Gramos por pieza	País de origen	Información al consumidor	Proteína promedio por pieza	Grasa promedio por pieza	Carbohidratos promedio por pieza	Contenido energético promedio (Kcal) por pieza	Costo por pieza
Quesitos dulces (*petit suisse*)							
Chiquitín / Queso tipo *petit suisse* / 45 g	México	Completo	2.7	3.4	7.4	70.7	2.00
Danonino / Queso tipo *petit suisse* / 45 g	México	No declara humedad*	2.7	2.9	7.6	67.7	2.00
Yomi LaLa / Queso tipo *petit suisse* / 45 g	México	Completo	2.6	3.4	8.1	73.0	1.95
Yopli Yoplait / Queso tipo *petit suisse* / 45 g	México	Completo	2.5	3.0	7.8	68.0	2.00
Flanes							
Art / Flan horneado / 120 g	México	Completo	8.6	5.0	25.0	179.7	7.40
Art / Flan Rico / 120 g	México	Completo	4.4	4.2	24.7	154.2	3.00
La Lechera Nestlé/ Flan / 100 g	México	Completo	3.4	2.6	20.3	118.3	3.50
Yoplait / Flan horneado / 110 g	México	Completo	6.4	4.6	22.7	157.6	7.15
Postres lácteos							
Art / Postre de leche estilo flan / 240 g	México	Completo	7.7	7.3	58.9	332.4	3.90
Danette / Crema dulce pasteurizada / 100 g	México	Completo	3.8	5.7	18.5	140.3	2.60
Danette/ Dulce a base de leche flan / 100 g	México	Completo	3.3	3.5	18.5	118.7	2.70
Lala / Postre estilo flan / 100 g	México	Completo	4.0	2.9	20.4	123.8	2.38
Yoplait/ Natilla / 100 g	México	Completo	3.9	3.4	15.0	106.3	3.10
Flanby Nestlé / Postre de leche estilo flan / 100 g	México	Un producto tuvo 8.2% menos del contenido neto declarado	3.0	3.8	17.9	117.2	3.55
Alpura/ Espuma de chocolate / 125 g	México	Todos los productos analizados tuvieron entre 30 y 36% menos del contenido neto declarado	6.6	7.6	32.2	223.2	3.55

Ficha técnica

Periodo de estudio: mayo 12 a julio 1 de 2005
Periodo de muestreo: mayo 12 a junio 14 de 2005
Marcas analizadas: 15
Pruebas realizadas: 829

Normatividad

NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas alcohólicas preenvasados.
NOM-185-SSA1-2002. Productos y servicios. Mantequilla, cremas, producto lácteo condensado azucarado, productos lácteos fermentados y acidificados, dulces a base de leche. Especificaciones sanitarias.
NOM-121-SSA1-1994. Bienes y servicios. Quesos, frescos, madurados y procesados. Especificaciones sanitarias.

Conclusiones y recomendaciones generales

- Aunque ninguno de estos productos reemplaza a alguno de los tres alimentos básicos, su contenido de leche hace que algunos tengan un valor nutrimental mayor que otras golosinas.
- La tabla de resultados le informa sobre el contenido de nutrientes encontrado en cada producto. Para darle una mejor idea, en cada caso se compara el aporte nutrimental de cada uno con el de un vaso de leche entera.
- Las cuatro marcas de quesitos dulces tienen contenidos similares de proteínas, grasa y carbohidratos. La marca **Danonino** tiene más calcio que las demás.
- El contenido de carbohidratos es notoriamente mayor en los postres lácteos que en los quesitos dulces.
- La espuma de chocolate de la marca **Alpura** tuvo hasta 36% menos del contenido neto declarado.
- Algunos de los postres adicionan edulcorantes sintéticos. Revise su contenido por si usted no quiere o no debe consumirlos.
- Antes de adquirir cualquiera de estos productos revise que esté bien refrigerado y dentro de la fecha de caducidad.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 3004-4583 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio en internet, www.profeco.gob.mx

Alimentos y golosinas lácteas, en resumen

Los niños suelen ser grandes consumidores de golosinas, que les entretienen el paladar. Sin embargo, ahora el mercado ofrece golosinas lácteas que si bien no sustituyen los alimentos básicos, sí contienen nutrientes. Comparamos la composición de varios de estos productos con los nutrientes que contiene un vaso de leche. Usted decide: sólo golosinas, o golosinas que contienen nutrientes.

Quesitos dulces tipo *petit suisse*

Los quesitos dulces se elaboran a partir de quesos frescos a los que se quita lentamente el suero de la leche hasta conseguir una consistencia untuosa y fina. Se les da sabor a frutas y algunos se enriquecen con calcio, hierro y zinc. Pero, ¿cómo andan en contenido nutrimental en comparación con un vaso de leche? Veamos.

Chiquitín	
Proteína	2.7 g
Grasa	3.4 g
Carbohidratos	7.4 g
Contenido energético	70.7 kcal
Cantidad	45 g
Precio	**$2.00 pesos**

Yomi LaLa	
Proteína	2.6 g
Grasa	3.4 g
Carbohidratos	8.1 g
Contenido energético	73 kcal
Cantidad	45 g
Precio	**$1.95 pesos**

Leche entera	
Proteína	7.5 g
Grasa	7.5 g
Carbohidratos	11.6 g
Contenido energético	143.9 kcal
Cantidad	250 ml
Precio	**$2.05 pesos**

Danonino	
Proteína	2.7 g
Grasa	2.9 g
Carbohidratos	7.6 g
Contenido energético	67.7 kcal
Cantidad	45 g
Precio	**$2.00 pesos**

Yopli Yoplait	
Proteína	2.5 g
Grasa	3.0 g
Carbohidratos	7.8 g
Contenido energético	68 kcal
Cantidad	45 g
Precio	**$2.00 pesos**

Como puede verse, el precio de estos productos es semejante entre sí y con respecto al de un vaso de leche entera. También puede decirse que uno de estos productos aporta 1/3 de la cantidad de proteínas, la mitad de la grasa, 3/4 partes de los carbohidratos y la mitad del contenido energético del vaso de leche de referencia. Nada mal para una golosina…

Flanes

Contienen huevo, leche y azúcar. (Los postres estilo flan, natillas y cremas dulces incluyen leche pero no contienen huevo, y en su mayoría agregan almidones u otros espesantes para dar textura, es decir, se trata de productos más industrializados, razón por la cual no aparecen en esta infografía.)

Art (Flan horneado)	
Proteína	8.6 g
Grasa	5 g
Carbohidratos	25 g
Contenido energético	179.7 kcal
Cantidad	120 g
Precio	$7.40 pesos

Art (Flan Rico)	
Proteína	4.4 g
Grasa	4.2 g
Carbohidratos	24.7 g
Contenido energético	154.2 kcal
Cantidad	120 g
Precio	$3.00 pesos

Leche entera	
Proteína	7.5 g
Grasa	7.5 g
Carbohidratos	11.6 g
Contenido energético	143.9 kcal
Cantidad	250 ml
Precio	$2.05 pesos

La Lechera (Flan)	
Proteína	3.4 g
Grasa	2.6 g
Carbohidratos	20.3 g
Contenido energético	118.3 kcal
Cantidad	100 g
Precio	$3.50 pesos

Yoplait (Flan horneado)	
Proteína	6.4 g
Grasa	4.6 g
Carbohidratos	22.7 g
Contenido energético	157.6 kcal
Cantidad	110 g
Precio	$7.15 pesos

Con respecto a los flanes, dos de los productos (Art flan horneado y Yoplait) cuestan el doble que sus similares, pero también incluyen casi el doble de proteína que éstos (eso sí, cuestan un poco menos que un litro de leche); más aún, la cantidad de proteína contenida en estos dos productos es ligeramente superior a la contenida en el vaso de leche de referencia. De nueva cuenta, lo anterior no está nada mal para una golosina… ¿no cree usted?*

*** Si el monedero no da para comprar a sus niños todos los flanes que quieran, bien puede optar por la compra de los ingredientes necesarios y hacer el flan en casa, con la seguridad de que se hará con poco dinero, rendirá para todos y además quedará delicioso. En nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx puede encontrar una receta para hacer un delicioso flan de melón. Dé clic en el *link* "Recetas para la mesa, la alacena y más..." y luego en "Comer rico, comer bien" y posteriormente en "Postres". ¡Disfrútelo!**

Infografía: **Oldemar**

Pantalones de mezclilla

Hace algunas décadas, quién hubiera imaginado que los pantalones de mezclilla dejarían de ser ropa de trabajo o propia de jóvenes mal vestidos para convertirse en símbolo de estatus (algunos, no incluidos en este estudio, llegan a costar más de $4,000), sujeto a los dictados de la moda. Le decimos qué puede esperar de esos *jeans* que tanto le gustaron y que está a punto de comprar…

Foto José Rodríguez

Para nuestro Laboratorio, el nuevo concepto *fashion* que ha hecho de los *jeans* un artículo a veces suntuario, ha provocado un cambio en la manera de evaluar estas prendas: al simple análisis de resistencia y durabilidad –características aún vigentes para algunos modelos– se superpone la evaluación de acabados y decorados, no obstante que estas características afectan la durabilidad y resistencia de la prenda.

De hecho, para lograr un aspecto muy apreciado por los consumidores hoy día, en este tipo de prendas la tela es previamente "lavada" con piedras para obtener el aspecto desgastado característico de pantalones con acabado *stone wash*, que de acuerdo con información de los fabricantes, son los de mayor venta.

Por todo lo anterior, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó 22 modelos de 17 marcas de pantalones para dama, además de 26 modelos de otras tantas marcas para caballero, con la finalidad de ofrecerle información completa y oportuna sobre su calidad, así como algunas recomendaciones sobre el cuidado y conservación de estas prendas.

Las pruebas realizadas

Cada prenda fue sometida a 14 pruebas, cuyos resultados se agruparon en ocho conceptos que se describen a continuación:

Información al consumidor

Se verificó que los pantalones presentaran etiquetas permanentes con información como talla, recomendaciones de cuidado, marca comercial, descripción de insumos y país de origen; también debían incluir los datos del fabricante o importador. Se verificó la veracidad de la información en cuanto a insumos o contenidos de fibra.

Acabados en tela y confección

Se verificó que las prendas estuvieran libres de defectos en la tela o confección que a simple vista deprecien su calidad. Ejemplos de éstos serían falta de uniformidad en las costuras o de firmeza en los botones, agujeros, nudos, irregularidad de hilos, falta de equidistancia en sus partes o de homogeneidad del color.

Se determinó la calidad de la resistencia al desprendimiento de broches y funcionalidad de cierres.

Verificación de tallas

Se verificaron las dimensiones de las prendas analizadas.

Resistencia de la tela

Se realizaron pruebas de resistencia a la tensión, abrasión y al rasgado simulando el roce constante y los jalones ocasionales propios del uso diario.

Resistencia a la decoloración

Se determinó la decoloración de las prendas por efecto del lavado doméstico, la exposición a la luz solar y al frote (seco y húmedo).

Resistencia al encogimiento

Se determinaron los cambios dimensionales –encogimiento y alargamiento– que sufren las prendas después de un ciclo de lavado doméstico.

Resistencia al desgaste

Se comparó la resistencia de los pantalones después de someterlos a 50 ciclos normales de lavado. En particular se evaluó la pérdida de resistencia de la tela, funcionalidad en cierres o desprendimiento de broches.

Resistencia a la distorsión en piernas después de lavado

Se verificó que las piernas del pantalón no se enchuecaran después de haberse sometido a tres ciclos de lavado normal.

Para caballero

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Resistencia al desgaste	Resistencia al encogimiento	Resistencia a la distorsión en las piernas	Precio mínimo o único
Calvin Klein Jeans / ZMBK2197 / México	E	Completa	E	Cumple	Baja	Alta	E	E	595.00
Furor JNS / Maverick / México	E	Completa	E	Cumple	Media	Media	E	E	225.00
Levi's / 505 / México	E	Completa	E	Cumple	Alta	Media	E	E	429.00
Nautica / OP3505 / México	E	Completa	E	Cumple	Media	Alta	E	E	559.00
Nonstop / 4701 / México	E	Completa	E	Cumple	Baja	Alta	E	E	298.00
Oggi / Power / México	E	Completa	E	Cumple	Alta	Media	E	E	225.00
Oggi / Reckless Color Stone / México	E	Completa	E	Cumple	Media	Media	E	E	215.00
Oggi / Reckless Color Ink / México	E	Completa	E	Cumple	Alta	Alta	E	E	225.00
Pepe Jeans / M5 M130A34 / México	E	Completa	E	Cumple	Media	Alta	E	E	399.00
Regent Street / DA2-DB-02 / México	E	Completa	E	Cumple	Media	Alta	E	E	279.00
Riders / 412020141 / Chile	E	Completa	E	Cumple	Alta	Media	E	E	191.33
Yale / 0107272030-17 / México	E	Completa	E	Cumple	Alta	Media	E	E	165.00
Yale / 0107282030-17 / México	E	Completa	E	Cumple	Media	Media	E	E	230.00
Basic Image / B11-01-020 / México	E	Completa	E	Cumple	Media	Media	MB	E	88.60
George / G11-01-030 / México	E	Completa	E	Cumple	Baja	Baja	E	MB	128.00
Levi's / 569 / México	E	Completa	E	Cumple	Media	Alta	E	MB	499.00
Highlander / HLC-BA-YM-2181-32 / México	MB	Completa	E	Cumple	Alta	Media	E	B	349.00
Levi's / 528 / México	MB	Completa	E	Cumple	Media	Media	E	B	489.00
725 Originals / 711-06-020 / México	MB	Completa	E	Cumple	Baja	Baja	E	B	138.00
George / 634-BASJR-01 / México	MB	Completa	E	1	Baja	Alta	E	E	
Member's Mark / No presenta / México	MB	Completa	E	1	Media	Alta	E	E	99.00
Britos / 3152 / México	MB	a y b	E	Cumple	Baja	Alta	MB	E	
Diesel / SANONX678 / México	MB	a y b	E	Cumple	Media	Alta	E	MB	789.00
Nonstop / No presenta / México	MB	Completa	E	Cumple	Baja	Alta	MB	B	198.50
Simply Basic / S11-01-020 / México	MB	Completa	R	Cumple	Alta	Media	E	E	99.90
Tommy Jeans / 960916603 / México	B	a	E	1	Alta	Media	MB	MB	519.00

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien

Información al consumidor
a) Instrucciones de lavado incompletas.
b) Instrucciones de secado incompletas.
c) Contiene poliéster.
d) Contiene elastano.
e) No indica % correcto de poliéster.

1. Presenta una talla arriba.
2. Presenta una talla abajo.

Nota: Todos los pantalones tienen excelente resistencia a la decoloración.

Quién es Quién
en los precios

Precios mínimos y máximos de pantalones de mezclilla acabado *stone wash* en las ciudades de México, Monterrey y León*

Ciudad de México			Monterrey				León			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Liverpool y Sears			595.00	Liverpool y Sears			595.00	Liverpool, Operadora de Tiendas Internacionales, Sears y Fábricas de Francia		
Distribuidora Time y Distribuidora de Marcas	339.00	Sears	339.00	Sears			312.00	Suburbia	339.00	Sears
Coppel	449.00	Liverpool, Palacio de Hierro, Sears, Levi's, Levi's Shop y Levi's Store	449.00	Dorians, Liverpool, Sears y Levi's Store			429.00	Coppel	449.00	Liverpool, Operadora de Tiendas Internacionales, Sears, Trimar y Fábricas de Francia
Liverpool y Nautica			559.00	Liverpool			559.00	Liverpool y Fábricas de Francia		
Suburbia			298.00	Suburbia						
Oggi	299.00	Coppel	279.90	El Nuevo Mundo			299.00	Coppel		
Oggi	250.00	Distribuidora de Marcas	259.00	El Nuevo Mundo						
Oggi	250.00	Distribuidora de Marcas	259.00	El Nuevo Mundo						
Liverpool, Pepe Jeans, Pepe Jeans Santa Fe, Sears y Pepe Jeans Galerías Coapa			399.00	Pepe Jeans y Sears			399.00	Sears y Fábricas de Francia		
Liverpool										
Wal Mart	219.90	Gigante	178.00	Wal Mart	199.00	Del Sol (matriz)	188.00	Wal Mart	199.00	Soriana, Mega Comercial Mexicana y Comercial Mexicana
El Chalequito	169.50	Camisería César								
Uniformes Trofeo										
Bodega Aurrerá	99.90	Wal Mart	88.60	Bodega Aurrerá			88.60	Bodega Aurrerá		
Wal Mart							128.00	Wal Mart		
Liverpool, Palacio de Hierro, Sears, Levi's, Levi's Shop y Levi's Store			499.00	Dorians, Liverpool, Sears y Levi's Store			499.00	Liverpool, Operadora de Tiendas Internacionales, Sears y Trimar		
Palacio de Hierro										
Coppel, Liverpool, Palacio de Hierro,Sears Levi's y Levi's Store			489.00	Dorians, Liverpool y Sears			489.00	Liverpool y Trimar		
Wal Mart							138.00	Wal Mart		
Sam's Club							99.00	Sam's Club		
Diesel							789.00	Operadora Universidad		
Suburbia			198.00	Suburbia						
Wal Mart			99.90	Wal Mart			99.90	Wal Mart		
La Gran Esquina	590.00	Liverpool	590.00	Liverpool			590.00	Liverpool y Fábricas de Francia		

* Precios levantados del 28 de junio al 14 de julio de 2005. Puede consultar la lista completa de precios de pantalones de mezclilla levantados en 22 ciudades de la República Mexicana en www.profeco.gob.mx

Para dama

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia al desgaste	Resistencia de la tela	Resistencia al encogimiento	Resistencia a la distorsión en las piernas	Precio mínimo o único
Basic Image / Sin modelo / México	E	Completa	E	Cumple	Alta	Media	E	MB	89.90
Calvin Klein Jeans / BD80D1040 / Guatemala	E	Completa	E	Cumple	Alta	Media	E	MB	299.00
Furor / 2010566 Sweet / México	E	Completa	E	Cumple	Alta	Media	E	MB	222.00
Gitano / 732560141 / Chile	E	Completa	E	Cumple	Media	Alta	E	MB	154.90
Levi's / 516 / México	E	Completa	E	Cumple	Alta	Media	E	MB	499.00
Oggi / Atraction / México	E	Completa	E	Cumple	Alta	Alta	E	MB	225.00
Oggi / Seduction / México	E	Completa	E	Cumple	Alta	Media	E	MB	192.00
Riders Jean Co / 435310141 / Chile	E	Completa	E	Cumple	Alta	Alta	E	MB	199.00
SXY JNS / 2702 / México	E	Completa	E	Cumple	Media	Media	E	MB	590.00
Simply Basic / Sin modelo / México	E	Completa	E	Cumple	Alta	Media	E	MB	89.90
X-Tend / 12146 / México	E	Completa	E	Cumple	Alta	Media	E	MB	
Calvin Klein Jeans / JB14A28 / México	MB	Completa (d)	E	Cumple	Alta	Media	E	B	625.00
Levi's / 518 / México	MB	Completa	E	Cumple	Alta	Alta	E	B	499.00
Non Stop Lifestyletecknologies / Capri / México	MB	Completa	E	2	Media	Media	E	E	188.00
That's It / PA 527 / México	MB	Completa (d)	E	1	Alta	Media	E	E	425.00
Britos / 2905 / México	MB	c, d, e	E	Cumple	Media	Media	E	E	
Catamaran / BA-GK-001 / México	MB	Completa	MB	Cumple	Alta	Alta	E	B	299.00
Frapee / 5621 / México	B	c, d, e	E	Cumple	Media	Media	E	B	385.00
Chewan / 28122 / México	B	c, d, e	MB	Cumple	Media	Alta	E	E	179.90
Chewan / 28121 / México	B	c, d, e	MB	Cumple	Media	Alta	E	MB	189.90
Natural / 8758 / México	B	c, d, e	MB	2	Media	Media	E	MB	
Non Stop Lifestyletecknologies / Flare / México	B	c, d, e	E	2	Alta	Media	E	MB	218.00

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien

Información al consumidor
a) Instrucciones de lavado incompletas.
b) Instrucciones de secado incompletas.
c) Contiene poliéster.
d) Contiene elastano.
e) No indica % correcto de poliéster.

1. Presenta una talla arriba.
2. Presenta una talla abajo.

Nota: Todos los pantalones tienen excelente resistencia a la decoloración.

Quién es Quién
en los precios

Precios mínimos y máximos de pantalones de mezclilla acabado *stone wash* en las ciudades de México, Monterrey y León

Ciudad de México			Monterrey				León			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Bodega Aurrerá			89.90	Wal Mart y Bodega Aurrerá			89.90	Bodega Aurrerá		
Liverpool										
Distribuidora Time	239.00	Salvaje Tentación								
ISSSTE	159.90	Gigante					154.90	ISSSTE		
Liverpool, Palacio de Hierro, Sears, Levi's, Levi's Shop, Levi's Store			499.00	Dorians, Liverpool, Sears y Levi´s Store			499.00	Coppel, Liverpool, Operadora de Tiendas Internacionales, Sears, Trimar y Fábricas de Francia		
Oggi	250.00	Distribuidora de Marcas	269.90	El Nuevo Mundo						
Coppel	250.00	Distribuidora de Marcas	249.90	El Nuevo Mundo						
ISSSTE	204.90	Gigante					199.00	Mega Comercial Mexicana e ISSSTE		
Sexy Jeans			549.00	Liverpool			549.00	Liverpool y Fábricas de Francia		
Wal Mart							89.90	Wal Mart		
Liverpool			625.00	Liverpool			625.00	Liverpool y Operadora de Tiendas Internacionales		
Coppel, Liverpool, Palacio de Hierro, Sears, Levi's, Levi's Shop y Levi's Store			499.00	Dorians, Liverpool, Sears y Levi´s Store			499.00	Coppel, Liverpool, Operadora de Tiendas Internacionales,Sears Trimar y Fábricas de Francia		
Suburbia										
Liverpool			425.00	Liverpool			425.00	Liverpool y Fábricas de Francia		
Palacio de Hierro										
Liverpool			385.00	Liverpool						
Gigante										
Gigante										
Suburbia			218.00	Suburbia						

* Precios levantados del 28 de junio al 14 de julio de 2005. Puede consultar la lista completa de precios de pantalones de mezclilla levantados en 22 ciudades de la República Mexicana en www.profeco.gob.mx

Ficha técnica

Periodo de muestreo:
1 de mayo a 15 de junio de 2005
Periodo de análisis:
17 de mayo a 22 de junio de 2005
Marcas / modelos analizados:
28 / 48
Pruebas realizadas:
1,200

Normatividad

NOM-004-SCFI-1994.
Información comercial. Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir y sus accesorios.
NMX-A-84-1966.
Método de prueba para el análisis cuantitativo de los materiales textiles.
NMX-A-72-INNTEX-2001.
Método de prueba para la determinación del peso por metro cuadrado de tela. Método de la muestra pequeña.
NMX-A-240-INNTEX-2004.
Símbolos en las instrucciones de cuidado de los artículos textiles. Especificaciones.
NMX-A-59/1-INNTEX-2000.
Método de prueba para la determinación de la resistencia a la tracción de los tejidos de calada. Método de agarre.
NMX-A-109-INNTEX-1995.
Método de prueba para determinar la resistencia de los tejidos de calada por método de péndulo de descenso libre.
NMX-A--172-INNTEX-2002.
Determinación de la resistencia a la abrasión plana "taber" de los materiales textiles. Método de prueba.
NMX-A-158-INNTEX-1999.
Determinación de los cambios dimensionales en el lavado de tejidos de calada y de punto. Método de prueba.
NMX-A-73-INNTEX-1995.
Determinación de la solidez del color al frote.
NMX-A-165-INNTEX-1995. Parte 2.
Solidez del color a la luz artificial. Prueba de la lámpara de decoloración de arco de xenón.
NMX-A-74-INNTEX-1995.
Método de prueba para determinar la solidez del color al lavado.

Acabados

Stone wash

Proceso de lavado enérgico que utiliza una piedra pómez para disminuir tonalidad del color, aunque también reduce la resistencia y la durabilidad.

Stone bleach

Proceso de lavado agresivo con piedra pómez que además utiliza blanqueadores para obtener prendas más desteñidas (y menos durables).

Suavizado

Proceso de lavado que elimina de la tela productos excedentes y da una textura más suave sin provocar cambios de resistencia y durabilidad.

Sandblasteado

Proceso abrasivo donde la tela es sometida a una "metralla" de arena (*sand*, en inglés) para provocar un aspecto de desgaste en algunas áreas como muslos, rodillas y glúteos. Este proceso puede incluir uno proceso previo de *stone wash* o suavizado.

Decontrucción

Proceso en el que la prenda es desgarrada o perforada en diversas áreas. Las perforaciones se agrandan con cada lavada y uso, lo que da una impresión de desaliño.

¿Qué corte le va mejor?

Slim-fit
Corte ajustado recomendado para caderas poco prominentes y piernas delgadas.

Regular fit
Corte recto recomendado para piernas delgadas y largas y caderas de medianas a estrechas.

Relaxed fit
Corte semiamplio; se adapta a todas las complexiones.

Loose fit
Corte amplio para personas que buscan comodidad, sobre todo para caderas medianas y anchas, complexión robusta y muslos grandes.

Baggy
Corte amplio abolsado, para quienes buscan proyectar una imagen de desenfado.

Conclusiones y recomendaciones generales

Ubique el corte de pantalón que mejor vaya con su propia figura. En el recuadro "¿Qué corte le va mejor?" encontrará algunos de los cortes existentes y los tipos de anatomía a las que más se adaptan.

No obstante la similitud en calidad, los precios de los pantalones varían sustancialmente de marca a marca, e incluso, de tienda a tienda. Antes de adquirirlos conviene comparar calidad y precios en varios establecimientos.

En las marcas Britos, Non stop, Chewan, Natural y Frapee, la composición de la tela no correspondió a la indicada en sus etiquetas.

Algunos pantalones para dama ofrecen mezclas de algodón con elastano (Lycra®, Spandex entre otras), que permiten un mejor ajuste al contorno de las piernas. Las tablas indican qué prendas incluyen esta fibra.

Es importante asegurarse de que las etiquetas incluyan las instrucciones completas de lavado, planchado, secado y demás cuidados.

Las tallas varían según el estilo y marca. Es importante probarse el pantalón antes de comprarlo.

No use cloro o blanqueadores ya que degradan el algodón y el color de la prenda. El detergente es suficiente.

Para evitar irritaciones en la piel debido a las sustancias químicas que se utilizan en los colorantes, lave el pantalón nuevo antes de usarlo.

Si requiere más información sobre este estudio de calidad puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 3004-4584 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio en internet en www.profeco.gob.mx

Ilustraciones Roberto Paz

Organismos genéticamente modificados

(OGMs) (2ª parte)

Por Mateo Miguel García

En esta segunda y última entrega sobre OGMs se aborda la controversia surgida por la presencia de estos alimentos en México y por la aprobación de la Ley de Bioseguridad de Organismos Genéticamente Modificados. Se habla también de los alcances de esta ley con respecto a la protección al ambiente y a una preocupación fundamental de los consumidores: el etiquetado de estos productos.

Más allá de falsos nacionalismos, los mexicanos sí tenemos mucho de qué sentirnos orgullosos: es apabullante el esplendor de las civilizaciones que nos antecedieron, de la cultura que nos legaron. Es tan profunda la importancia de ese legado que sin que nos demos cuenta nos acompaña a diario, por ejemplo, en los alimentos que comemos cada que nos sentamos a la mesa. Pero eso no sólo sucede en nuestro territorio, sucede en distintas partes del planeta, pues tal vez México es el país que más cultivos ha legado a la humanidad: el maíz, el jitomate, el frijol, el cacao, el aguacate, la guayaba, las papayas... Inmensa es la contribución de México para la alimentación de la humanidad.

Lo anterior cobra relevancia en los tiempos que corren debido al desarrollo espectacular que los organismos genéticamente modificados (OGMs) están teniendo. En este caso, una de las preocupaciones de quienes se oponen al desarrollo, cultivo y comercialización de estos alimentos es que los OGMs podrían contaminar los cultivos tradicionales mexicanos, en particular el maíz (vea el recuadro de esta página).

De algún modo, esta preocupación está reflejada en el documento de la Organización Mundial de la Salud (OMS), *20 preguntas sobre alimentos genéticamente modificados*: "Dependiendo de la región del mundo, las personas con frecuencia tienen actitudes diferentes hacia los alimentos. Además del valor nutricional, los alimentos frecuentemente tienen connotaciones sociales e históricas, y en algunos casos pueden tener importancia religiosa..." En el mismo sentido, la OMS señala que la modificación tecnológica de los alimentos y la producción alimentaria pueden ser percibidos negativamente por los consumidores, sobre todo si por parte de los implicados (desarrolladores, cultivadores, autoridades) no se ofrece información pertinente y oportuna para el público. Y eso es exactamente

Foto Archivo

Cultivos tradicionales

Para entender la importancia de los cultivos tradicionales, conviene dar un ejemplo histórico, el de la hambruna del tizón de la papa en Irlanda. Sucedió entre 1845 y 1848. Más de un millón de personas murieron de hambre o desnutrición debido a que los cultivos fueron arrasados por el hongo *Phytophthora infestans*, lo que desencadenó la hambruna. El problema se solucionó hasta que a alguien se le ocurrió ir a Perú, la cuna de este tubérculo, y volvió con nuevas variedades cultivadas tradicionalmente en el país andino para ver cuál era resistente a la citada plaga. Tiempo después, la papa volvía a cultivarse con éxito.

La razón de lo anterior es que el mantenimiento de la diversidad genética de los cultivos está en las parcelas tradicionales del planeta, sea la papa en Perú, el arroz en Asia o el maíz en México. En el caso del maíz, cada vez que aparece una nueva enfermedad en los cultivos, los mejoradores echan mano de variedades tradicionales cultivadas en diversas regiones del país, Oaxaca, por ejemplo, y las empiezan a probar para ver cuál de ellas tiene resistencia a esa enfermedad, y hacen cruzas hasta que logran que el gen de resistencia pase a las variedades de maíz modernas. **Por lo anterior, es necesario proteger esta riqueza biológica, la agricultura y los cultivos tradicionales, de la posibilidad de contaminación genética por parte de OGMs.**

De hecho, la Ley de Bioseguridad y Organismos Genéticamente Modificados consigna en sus artículos 86, 87 y 88 la protección que el Estado mexicano debe dar a los centros de origen y de diversidad genética, y estipula, entre otras determinaciones, que en estos centros: "sólo se permitirá la realización de liberaciones de OGMs cuando se trate de OGMs distintos a las especies nativas, siempre que su liberación no cause una afectación negativa a la salud humana o a la diversidad biológica" (art. 88). Las secretarías encargadas de hacer valer este mandato son la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa) y la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat).

Fuente Entrevista con Exequiel Ezcurra, ex presidente del Instituto de Ecología (INE), órgano desconcentrado de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat) • Ley de Biodiversidad de Organismos Genéticamente Modificados

Una de las grandes preocupaciones de quienes se oponen al desarrollo, cultivo y comercialización de estos alimentos es que los OGMs podrían contaminar los cultivos tradicionales mexicanos, en particular el maíz.

lo que ha pasado con los OGMs, como ya se dijo en la primera parte de este artículo (publicada en el número 342 de esta revista): primero se desarrollaron y luego tuvo que legislarse cuando se vio que, sin reglas claras y obligatorias, esta tecnología podía ser riesgosa.

Así pues, el aludido documento de la OMS pone el dedo en la llaga con respecto a la problemática suscitada en México. Según Agustín López Munguía Canales, investigador del Instituto de Biotecnología de la UNAM: "Lo peor que les pudo haber pasado (a los OGMs) es que la ciencia, que los científicos, y que las mismas compañías (productoras de semillas genéticamente modificadas), no hayan tenido una etapa de sensibilización hacia la gente. Porque ahora la gente ya tiene una connotación negativa de los transgénicos".

Es verdad, el término "transgénicos" ha sido satanizado entre la población, pero eso no sólo se da en México, sino que existe también en los países del primer mundo, lo que ha dado origen a...

Las demandas ambientalistas

Si bien los daños a la salud humana, animal y al ambiente están entre las principales preocupaciones de los ambientalistas por el uso de los OGMs, en el folleto *No te dejes engañar*, editado y distribuido en México por Greenpeace, se hace hincapié en el hecho de que "México carece de leyes que protejan a los consumidores, en caso de que nos veamos afectados por los transgénicos. Tampoco hay disposiciones que establezcan la responsabilidad de las empresas en caso de que estos productos ocasionen daños. Todo queda en manos de los propios consumidores. Sin embargo, no contamos con la información necesaria para tomar una decisión".

Luego entonces, solicitan el etiquetado: "Muchos países han decidido especificar claramente en la etiquetas qué productos son transgénicos o contienen ingredientes transgénicos (...) Esa etiqueta deja en manos de cada persona la decisión de elegir si corre el riesgo o evita la compra de transgénicos. En México, debemos exigir el mismo respeto como consumidores. Tenemos derecho a saber y decidir".

En este sentido, la demanda del etiquetado es justa: el consumidor tiene derecho a ser informado. Sin embargo, para poder abordar el problema del etiquetado, primero es necesario hablar de la Ley de Bioseguridad.

"Muchos países han decidido especificar claramente en la etiquetas qué productos son transgénicos o contienen ingredientes transgénicos (...) Esa etiqueta deja en manos de cada persona la decisión de elegir si corre el riesgo o evita la compra de transgénicos. En México, debemos exigir el mismo respeto como consumidores".

Una ley muy polémica

El pasado 17 de abril de 2005 entró en vigor en México la Ley de Bioseguridad y Organismos Genéticamente Modificados (LBOGM), la cual, de acuerdo con su artículo 1, tiene la finalidad de prevenir, evitar o reducir los

posibles riesgos que las actividades relacionadas con los OGMs pudieran ocasionar a la salud humana o al medio ambiente y a la diversidad biológica o a la sanidad animal, vegetal y acuícola.

En la elaboración de esta ley participaron miembros de la Academia Mexicana de Ciencias y del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM, así como la Cámara de Diputados y la Cámara de Senadores. La ley fue aprobada a pesar de la gran oposición de los ambientalistas y de algunos científicos mexicanos como Ignacio H. Chapela, de la Universidad de Berkeley, Estados Unidos (vea el recuadro de esta página).

Una de las razones con más peso en la oposición por parte de algunos científicos es de política económica, lo que en otras palabras significa que están en contra de las transnacionales, del monopolio que las grandes compañías globales están ejerciendo con los cultivos a partir del desarrollo de los OGMs. Para Ignacio H. Chapela: "Esta ley asegura los intereses de una elite reducida en México, que representa los intereses de otros poderes económicos y políticos fuera y dentro del país". En este mismo sentido escribe un reportero de *La Jornada* (mayo 4, 2005, pág. 46), que esta ley "sobre todo defiende los intereses de seis empresas, todas transnacionales, que desean hacer negocio en grande aquí. Los campesinos enfrentan el riesgo de tener que pagar regalías por el uso de semillas que han empleado durante generaciones".

Por su parte, Alejandro Nadal Egea, del Programa de Ciencia y Tecnología del Colegio de México (Colmex), habla sobre las patentes, pues los OGMs se patentan, lo que significa que nadie puede obtener beneficios económicos de ellos, sólo el dueño de la misma: "Cinco corporaciones controlan el 75% del comercio mundial de cereales. Sus patentes imposibilitan la conservación y uso de semillas propias por los productores. Al mismo tiempo, más de 80% de las cosechas en el mundo subdesarrollado provienen de semillas conservadas por el productor. Este es el espacio económico que las empresas de biotecnología agrícola desean ocupar ahora".

Las cinco empresas desarrolladoras y comercializadoras de semillas genéticamente modificadas más importantes son Monsanto, Bayer, Dow Chemicals, Syngenta (Novartis) y Dupont. Un dato más, de acuerdo con el documento *Biotecnología moderna de los alimentos, salud y desarrollo humano: estudio basado en evidencias*, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer el pasado 23 de junio de 2005, las diez compañías de semillas más importantes controlan un tercio del mercado mundial de semillas. Al respecto, la nota curiosa es que la aprobación de la LBOGM ha recibido tal oposición, que entre los ambientalistas se le conoce como "Ley Monsanto".

Sea como fuere, la ley ya está ahí. Ahora bien, ¿qué tanto hay de cierto en los argumentos y reclamos de quienes están en contra y que han alzado tanto la voz que parecen haber opacado a quienes están a favor? Abordemos primero el problema del etiquetado por ser de interés inmediato de los consumidores.

El etiquetado

El documento de la Organización Mundial de la Salud *Biotecnología moderna de los alimentos, salud y desarrollo humano...* explica que en el mundo existen dos políticas de etiquetado intrínsecamente diferentes. La primera tiene como propósito establecerlo

La contaminación del maíz en Oaxaca

Ignacio H. Chapela, junto con David Quist, dio a conocer en la revista especializada *Nature* la existencia de fragmentos transgénicos en el maíz que se cultiva tradicionalmente en la sierra norte de Oaxaca, lo que ocasionó un escándalo en los medios políticos y científicos del país, pues desde 1998 está prohibido el cultivo de OGMs en esta zona. Este hecho ya fue puesto en duda por otro estudio llevado a cabo por Matthew Metz y Johannes Futterer publicado también en *Nature*, para quienes tal contaminación bien pudo llevarse a cabo porque sin saberlo, los agricultores pudieron estar cultivando maíz genéticamente modificado (el campesino común no distingue entre grano y semilla) importado de Estados Unidos, que Diconsa distribuía en la zona. Metz y Futterer concluyeron que no puede demostrarse que tal contaminación tuviera efectos negativos sobre esos cultivos tradicionales.

Así continuó la controversia hasta que a principios del mes pasado, la revista *Proceedings of the National Academy of Sience* de Estados Unidos publicó el estudio *Absence of detectable transgenes in local landraces of maize in Oaxaca México (2003-2004),* en donde se concluye que los cultivos de maíz oaxaqueños no presentan ya evidencia del uso de transgénicos. El estudio fue realizado por instituciones mexicanas y estadunidenses y estuvo a cargo de Exequiel Ezcurra (ex presidente del Instituo de Ecología, México), quien aseguró que en ninguna de las semillas estudiadas se encontró material transgénico, lo que no quiere decir que no exista, sino que si hay, debe ser en una proporción realmente baja. "Lo más importante del resultado es hacer entender a la gente que no hay que bajar la guardia sólo porque el trabajo de los campesinos y autoridades en Oaxaca demostró que así como entró, el maíz transgénico puede salir. Se debe seguir haciendo un esfuerzo importante en México para lograr una bioseguridad efectiva", declaró Ezcurra a los medios.

Foto Archivo

Fuente *Nature* 414, 541-543 (29 se noviembre de 2001) • *La Jornada*, mayo 4, pág. 46 • *Reforma*, agosto 9, 2005 • www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.0503356102 • www.consumaseguridad.com/web/es/investigacion/2002/04/08/1503.php

El requisito legal que se ha pedido con mayor frecuencia en el mundo es el uso de las palabras “genéticamente modificado” asociadas al nombre del alimento o del ingrediente principal, pues la razón del etiquetado, de acuerdo con la OMS, es brindar a los consumidores información sobre la inocuidad de los ingredientes importantes.

para dar información relevante para la salud (por ejemplo, en el caso de que el producto contuviera algún componente que pudiera desencadenar una alergia, o bien, que la composición final del alimento se hubiera alterado, para mejorarla tal vez), y la segunda es para dar información al público sobre el método de producción de los mismos, en donde, en alguna parte del proceso, pudiera emplearse un OGM o algún derivado de OGM.

Por ejemplo, en la industria chocolatera se utiliza lecitina que, entre otras funciones, actúa como emulsionante que mejora la digestibilidad de las grasas y que refuerza el sabor. La lecitina se extrae del aceite de soya. Y el 85% de la soya que se produce en el mundo es genéticamente modificada para darle resistencia a cierto tipo de insecticida, lo que no impide que esta soya se utilice en la industria para extraer, entre otros productos, aceite, idéntico en sus propiedades al aceite de soya de plantas no modificadas.

De acuerdo con la OMS, la política de etiquetar para dar información relevante para la salud no ha tenido oposición en ninguna parte, pero el etiquetado para dar fe sobre el método de producción sólo ha podido aplicarse en algunos países. La razón de lo anterior es que en la industria alimentaria son tantos los productos empleados como materia prima, endulcorantes, aditivos, conservadores, etc., que uno o varios de ellos podrían provenir de OGMs y por tanto contener rastros de este material, lo cual puede estar permitido dentro de los niveles que con fines regulatorios hayan establecido las autoridades de los distintos países.

A diferencia de lo anterior, los alimentos declarados no modificados necesitan una certificación que implica pruebas analíticas muy cuidadosas para asegurar que en el proceso ningún material genéticamente modificado se ha involucrado, lo cual no es imposible pero sí muy complicado y, sobre todo, caro, lo que por supuesto hace que el producto resultante cueste más que su semejante que no recurre a la certificación (en donde, por supuesto, se pueden emplear OGMs, dentro de los niveles autorizados por las autoridades correspondientes).

Sea como fuere, de acuerdo con el documento *Biotecnología moderna de los alimentos*... a nivel internacional existen dos enfoques de regulación, el etiquetado voluntario y el obligatorio.

En el etiquetado voluntario no existen requisitos legales para declarar el uso de OGMs en la producción, y a fin de cuentas se usa porque el alimento resultante es similar en todas sus características a un producto no modificado (se está desarrollando en Canadá y Sudáfrica).

El etiquetado obligatorio requiere la declaración de las características adquiridas por el alimento debidas al uso de la biotecnología o por el uso de la misma en la producción, lo que significa que el etiquetado es obligatorio cuando se trata de: a) alimentos derivados de OGMs o que contengan ingredientes derivados de OGMs (vigente en la Unión Europea), b) alimentos o ingredientes genéticamente modificados donde haya ADN y/o nuevas proteínas en el alimento final (en Australia, Nueva Zelanda y Federación Rusa), y c) productos que contengan alimentos o ingredientes

Foto José Rodríguez

OGMs comercializados en México

Hasta la fecha, la Secretaría de Salud, a través de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) ha autorizado, previa evaluación, la comercialización de 31 productos biotecnológicos para consumo humano, entre los que se encuentran dos tipos de jitomate de maduración retardada y varios tipos de papa, canola, algodón, soya, maíz y alfalfa resistentes a cierto tipo de plagas o con resistencia a algunos herbicidas o pesticidas. La lista completa incluye el nombre del desarrollador (Monsanto Comercial, Calgene, AgrEvo Mexicana, etc.), característica conferida al producto y fecha de liberación, entre otros datos. Puede consultarse la lista completa en www.cofepris.gob.mx

genéticamente modificados como componente principal del alimento, sólo cuándo haya ADN y/o proteína nuevos en el alimento final (este etiquetado es vigente en China, Japón y otros países asiáticos).

Ahora bien, en mitad de todas estas razones que para el común de los consumidores pueden resultar laberínticas sobre cuándo y por qué etiquetar o no (porque a fin de cuentas, con o sin etiquetado, las autoridades implicadas de los países tienen el deber de certificar que los OGMs son productos inocuos, y de hecho, como se dijo en la primera parte de este artículo, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, todos los OGMs que se encuentran en el mercado internacional han pasado las evaluaciones de inocuidad y no es probable que se vuelvan un riesgo), el requisito legal que se ha pedido con mayor frecuencia en el mundo es el uso de las palabras "genéticamente modificado" asociadas al nombre del alimento o del ingrediente principal, pues la razón del etiquetado, de acuerdo con la OMS, es brindar a los consumidores información sobre la inocuidad de los ingredientes importantes.

Al respecto vale la pena mencionar que en Estados Unidos no se considera obligatorio el etiquetado por razones que no tengan que ver con la inocuidad. Sin embargo, la misma OMS reconoce que, en otros países, los consumidores han señalado su derecho a saber, por lo que el etiquetado de alimentos genéticamente modificados les permitiría elegir productos de acuerdo con sus preferencias.

¿Qué es lo que se puede esperar en nuestro país con respecto a etiquetado de productos genéticamente modificados? En primer término, el artículo 101 de la LBOGM estipula que: "Los OGMs o productos que contengan organismos genéticamente modificados, autorizados por la SSA por su inocuidad en los términos de esta ley y que sean para consumo humano directo, deberán garantizar la referencia explícita de organismos genéticamente modificados y señalar en la etiqueta la información de su composición alimenticia o sus propiedades nutrimentales". Sin embargo, la ley aclara que lo anterior se llevará a cabo: "en aquellos casos en que estas características sean significativamente diferentes respecto de los productos convencionales, y además cumplir con los requisitos generales adicionales de etiquetado conforme a las normas oficiales mexicanas que expida la SSA, de acuerdo con lo dispuesto en la Ley General de Salud y sus disposiciones reglamentarias, con la participación de la Secretaría de Economía".

En el segundo párrafo del artículo 101 la ley aclara que: "la información que contengan las etiquetas, confor-

La información que contengan las etiquetas, de acuerdo con el art. 101 de la LBOGM, deberá ser veraz, objetiva, clara, entendible, útil para el consumidor y sustentada en información científica y técnica.

Fotos Archivo

“La ventaja de la ley es que da oportunidad al consumidor de elegir entre un producto proveniente de un organismo genéticamente modificado o no, más allá de si es seguro, porque ya se debió comprobar la seguridad del producto”.

me a los establecido en este artículo, deberá ser veraz, objetiva, clara, entendible, útil para el consumidor y sustentada en información científica y técnica”.

En la realidad, ¿cómo puede traducirse lo estipulado en la Ley de bioseguridad? José Rodrigo Roque Díaz, titular de la Subprocuraduría de Verificación de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), responde: “La ventaja de la ley es que da oportunidad al consumidor de elegir entre un producto proveniente de un organismo genéticamente modificado o no, más allá de si es seguro, porque ya se debió comprobar la seguridad del producto”. Al respecto, cabe mencionar que este derecho también está consignado en la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), en sus artículos 1, 24 y 32.

Sin embargo, de acuerdo con Rodrigo Roque, lo que hizo la LBOGM “es sentar los principios y las bases, pero ya les corresponderá a las normas oficiales mexicanas determinar de manera técnica cuándo un producto tiene características alimenticias, nutricionales, que entren en el supuesto de significativamente diferentes con respecto a los productos convencionales”.

¿Cómo será el etiquetado? De acuerdo con la información proporcionada por la Subprocuraduría de Verificación, sería irresponsable decirlo en este momento, porque técnicamente no está definido cuándo estas características hacen que un producto sea significativamente diferente de su semejante no modificado.

Como lo estipula la LBOGM, tocará a las secretarías de Salud y de Economía emitir la regulación correspondiente, lo cual es un problema o un reto, según se vea. Rodrigo Roque es enfático: “No nos asustemos, porque eso es lo que hacen las normas oficiales mexicanas, definir técnicamente las características de los productos”.

Por cierto, de acuerdo con Rodrigo Roque, las Normas Oficiales Mexicanas (NOMs) se construyen en consenso, a partir de consultas públicas, mediante un proceso transparente donde se conjunta a todos los involucrados, fundamentalmente autoridades, industria y consumidores: “Es un proceso largo que al final garantiza que haya transparencia en la elaboración de la norma, y equilibrio, ya que cualquiera puede participar en la discusión”. Así pues, incluso las organizaciones no gubernamentales que tengan interés en hacer valer el etiquetado pueden estar presentes en las reuniones para la elaboración de las normas correspondientes.

Un último punto sustancial en materia de etiquetado de productos genéticamente modificados es que “nosotros vamos a verificar la información comercial porque representa uno de los derechos básicos del consumidor, el derecho a la información. En su momento la autoridad (Profeco) deberá estar preparada técnicamente para cumplir esa función, porque la evaluación técnica de un organismo genéticamente modificado puede ser muy compleja. Pero al final del día el etiquetado se hará para que la gente pueda elegir, porque habrá personas que consideren que no quieren comer un OGM, sino otro alimento, y esto por convicción personal, más natural, algún producto orgánico, tal vez”.

Así las cosas, este proceso será largo, tanto, que podría tomar algunos años.

Hablemos ahora sobre...

La Cibiogem

La Cibiogem es la Comisión Intersecretarial de Bioseguridad y Organismos Genéticamente Modificados, encargada de coordinar las políticas de la administración pública federal mexicana relativas a la bioseguridad, producción, importación, exportación, movilización, propagación, consumo y en general uso y aprovechamiento de OGMs, sus productos y subproductos.

La comisión está conformada por la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa), la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat), la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), la de Economía (SE) y la de Educación Pública (SEP), así como por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt).

Las funciones de esta comisión están consignadas en el artículo 19 de la Ley de Bioseguridad de Organismos Genéticamente Modificados (LBOGM).

Fuentes www.cibiogem.gob.mx • Ley de Bioseguridad de Organismos Genéticamente Modificados

...el asunto de las regalías

Ante la pregunta sobre el pago de regalías que según se dice los agricultores deben dar a las transnacionales, responde José Luis Solleiro, experto en bioseguridad por parte de la Cibiogem y también director técnico de Agrobio, asociación civil que reúne a las organizaciones interesadas en la biotecnología agrícola en México: “Se paga el costo de la semilla: ahí están incluidas las regalías”.

Sin embargo, para Solleiro es necesario aclarar un hecho fundamental, algo que la mayoría de la gente no distingue, y es la diferencia entre semilla y grano: aparentemente son lo mismo, pero hay una diferencia. El grano está destinado al consumo, es para comer, mientras que la semilla está destinada a la siembra. Dicho en otras palabras, la semilla es un grano que ha sido cuidado y tratado para asegurar que esté libre de enfermedades y que tenga alta probabilidad de germinación, que garantice un rendimiento, eso es lo que venden las compañías transnacionales dedicadas al negocio de los OGMs.

Etiquetado, un laberinto muy caro

En el caso de los OGMs el etiquetado es un problema complejo y muy difícil de resolver a satisfacción de todos los implicados (consumidores, organizaciones no gubernamentales, industriales, autoridades). Por una parte el etiquetado debe obedecer al incuestionable derecho del consumidor a estar informado con respecto a lo que consume; por otra parte los industriales argumentan que, al hacer obligatorio el etiquetado indiscriminado, se aumentaría en un 30% el precio final para el consumidor. ¿La razón de este aumento? Para que la información de la etiqueta sea veraz, habría que separar en dos las líneas de producción: por un lado la de los productos que contienen OGMs y/o sus derivados y por otro, la de productos libres de OGMs.

Más aún, para las autoridades regulatorias de nuestro país, queda un larguísimo trecho por andar. La Ley de Bioseguridad obliga a etiquetar aquellos productos que, por contener OGMs sean significativamente diferentes de sus homólogos convencionales. Pero ¿qué es eso de “significativamente diferente”? En términos de porcentaje ¿sería uno, cinco, 10% diferente?, ¿más?, ¿menos? Aún no se ha establecido el límite.

Una vez que se determine hasta dónde un producto es significativamente diferente, el asunto se complica todavía más: queda el problema técnico de rastrear si el producto industrializado (compuesto como se dijo por materia prima, aditivos, conservadores, emulsionantes y tantas otras cosas donde pudiera haber rastros de OGMs) está cumpliendo con ese porcentaje autorizado. Para hacer este rastreo, es indispensable saber bien lo que se está buscando: ¿una proteína? (puede haber miles), ¿un azúcar?, ¿otro compuesto? Se requiere, además, de unidades certificadoras con equipo especial. Todo esto impacta fuertemente en los costos del proceso y por ende, en el precio final del producto.

En el mundo globalizado que vivimos, para que haya acuerdos comerciales tiene que haber consenso, ya que los países se compran y se venden recíprocamente materias primas o productos terminados, que pueden o no contener OGMs. Cualquier intento por establecer los límites que hacen un producto “significativamente diferente” debe tener en cuenta que estos tratos comerciales exigen legislaciones semejantes que garanticen a todo el mundo la inocuidad de los alimentos que consumimos.

Y hablando de inocuidad, así como se exige el etiquetado de OGMs, ¿por qué no se exige que los alimentos que consumimos estén etiquetados con respecto a la cantidad y tipo de pesticidas o herbicidas empleados en su cultivo? De todos es sabido que son altamente dañinos a la salud y al medio ambiente. También estaríamos defendiendo nuestro derecho a la información, así como nuestra salud y la salud del medio ambiente, ¿no cree usted?

Foto José Rodríguez

El Protocolo de Cartagena

El Protocolo Internacional de Bioseguridad, mejor conocido como Protocolo de Cartagena, fue elaborado para contribuir a dar garantía de inocuidad, principalmente en materia ambiental, con respecto a la transferencia, manipulación y utilización de OGMs producto de la biotecnología. El acuerdo busca controlar el flujo de OGMs a través de las fronteras internacionales mediante el establecimiento y puesta en función de criterios comunes para la construcción de los marcos jurídicos de cada país firmante del protocolo.

Más de 150 países, entre ellos México, han ratificado este acuerdo, lo que significó que el gobierno federal estableciera las medidas necesaria (legislativas, administrativas, etc.) para cumplir con las obligaciones establecidas en el protocolo. En México, la consecuencia más notoria de este hecho ha sido la generación y aprobación de la Ley de Bioseguridad de Organismos Genéticamente Modificados (LBOGM).

Fuentes Solleiro, J. L. y Castañón, R., *El Protocolo Cartagena*, UNAM/IDRC, México, 2003 • Documento "Preguntas críticas de Greenpeace a la minuta proyecto de Ley de Bioseguridad de Organismos Genéticamente Modificados", Academia Mexicana de Ciencias

Así pues, se trata de semillas de alto valor, certificadas, que por supuesto tienen un precio mayor que las que no han sido tratadas. En otras palabras, lo que se paga a la empresa desarrolladora es "un premio tecnológico por la calidad y la garantía que le está ofreciendo al agricultor".

Estas semillas, sin embargo, tienen una característica: no pueden volver a sembrarse, pues la manipulación genética impide que se reproduzcan. De ahí que el agricultor, para nuevas cosechas, debe volver a comprar sus semillas, las mejoradas, porque las suyas, que ha cultivado tradicionalmente, puede seguirlas sembrando como siempre.

Más allá de lo anterior, cabe preguntarse si en México existe la infraestructura científica necesaria para que el desarrollo de la biotecnología sea tan espectacular como pudiera ser. De acuerdo con los expertos consultados, México posee una gran riqueza en biodiversidad, en científicos que incluso han sido pioneros a nivel mundial en el desarrollo de la biotecnología, pero falta lo esencial. Enrique Galindo Fentanes, del Instituto de Biotecnología de la UNAM, resume la situación diciendo que México tiene todo para desarrollarse en este campo, todo, menos presupuesto, "y este es uno de los pocos carros a los que México todavía puede subirse".

Una opción más

De acuerdo con José Luis Solleiro: "La biotecnología es un conjunto de técnicas bastante poderosas que son una alternativa más para el agricultor. No es la panacea para solucionar todos nuestros problemas, es una alternativa tecnológica novedosa que ya probó sus beneficios aquí en México y en otros países y que simplemente está a prueba. Vamos a probarla, con prudencia, siguiendo los protocolos de seguridad".

Una postura semejante también la expresa el documento de la OMS *Biotecnología moderna de los alimentos...*, al decir que la biotecnología moderna debe ser aplicada para complementar y expandir el alcance de los métodos convencionales, pero que no es una "solución mágica" que resolverá todos los problemas de la agricultura.

Solución mágica o no, para Exequiel Ezcurra, ex presidente del Instituto de Ecología (INE), órgano desconcentrado de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat), la biotecnología también es importante para México: "Realmente la discusión no debería pasar por transgénicos sí o transgénicos no, sino cómo podemos usar nuestra investigación científica y nuestro conocimiento de transgénicos y de muchas otras cosas para desarrollar una agricultura que sea saludable para la población de México y que sea acorde con la dieta del mexicano. No olvidemos que México es uno de los pocos países en el mundo que ha legado una cocina de técnica culinaria, una tradición única al mundo, y que yo siento es parte del patrimonio cultural de México y que no debemos, bajo ninguna circunstancia, dar oportunidad de que se nos pierda".

Fuentes *20 preguntas sobre los alimentos genéticamente modificados*, OMS • *Biotecnología moderna de los alimentos, salud y desarrollo humano: estudio basado en evidencias*, OMS • Entrevistas con José Luis Solleiro de la Comisión Intersecretarial de Bioseguridad y Organismos Genéticamente Modificados (Cibiogem); con Exequiel Ezcurra, ex presidente del Instituto de Ecología; con Agustín López Munguía Canales, investigador del Instituto de Biotecnología de la UNAM; con José Rodrigo Roque Díaz, subprocurador de Verificación y Vigilancia, **Profeco** • Ley de Bioseguridad de Organismos Genéticamente Modificados • Ley Federal de Protección al Consumidor • *La Jornada*, 14 de diciembre de 2004, pág. 27 • *La Jornada*, mayo 4 de 2005, pág. 46 • *Milenio Diario*, 4 de febrero de 2005, pág. 14 • Greenpeace, *No te dejes engañar*, México, 2003

Foto Archivo

Cómo leer sus estados de cuenta

En las **Afores**, papelito habla

Aquí le decimos, paso a paso, cómo leer sus estados de cuenta de la Afore y por qué le conviene revisarlos con todo cuidado. ¡Cuide el dinero de su retiro!

Por Adriana Hernández Uresti

Para conocer con certeza el estatus de sus ahorros en la Afore es necesario que revise con detenimiento los estados de cuenta que periódicamente llegan a su hogar. Dejar esta tarea para después implica el riesgo de perder la posibilidad de reclamar, si existiera alguna anomalía. Conviene guardar por lo menos dos estados de cuenta consecutivos para saber con cuánto cerró el mes anterior, así como tener a la mano todos los comprobantes de retiros y/o depósitos de sus aportaciones voluntarias (si las hace) realizados en el semestre consignado.

Foto José Rodríguez

Llevar este control de ingresos-egresos de su cuenta no es tan complicado si guarda todos los recibos relacionados en un solo lugar, de preferencia el mismo día en que realiza el movimiento, por ejemplo, en un sobre asignado para tal fin que coloque en el lugar que usted elija. No basta pasar la vista por el papel o sólo ver el saldo final, es necesario revisar y entender cada uno de los rubros listados, con ese fin desmenuzaremos el contenido de un estado de cuenta de la Afore, en este caso, de Bancomer.

Descifrando el misterio

Todos los trabajadores que cotizan en el IMSS están afiliados a una Administradora de Fondos para el Retiro (Afore). Por ley, las Afores envían dos veces al año, al domicilio del titular, un estado de cuenta; éste debe incluir las aportaciones tripartitas, el número de días cotizados por bimestre y los rendimientos obtenidos. Algunas instituciones envían además un resumen trimestral.

Es muy importante revisar todos los apartados, incluso el de los datos personales, para identificar algún error o alguna corrección realizada; claro que siempre habrá que poner mayor atención en cómo se incrementa el ahorro.

El reporte de la Afore incluye (vea la figura anexa):

1. **Periodo en el que se realizaron los movimientos:** Fechas dentro de las cuales se realizaron los depósitos o retiros.
2. **Datos del titular de la cuenta.** En la columna izquierda, vemos el nombre del titular, su domicilio actual (la clave CR.01 que aparece al final del domicilio del titular corresponde al Centro Regional 01; Afore Bancomer divide el país en cinco Centros Regionales y en este caso la dirección del titular está dentro de la zona 1), un código de barras para el control de la institución y el folio con el que ésta identifica cada estado de cuenta. En la columna derecha aparecen su número de afiliación al Seguro Social (NSS), su Registro Federal de Contribuyentes (RFC) y su Clave Única de Registro de Población (CURP), así como la fecha en que se imprimió el reporte (que siempre es posterior a la del periodo en el que se realizaron los movimientos).

Es muy importante verificar que la información sea correcta; por desgracia, es común que no leamos con atención ni el nombre ni el RFC, mucho menos el NSS, que debe corresponder exactamente con el que aparece en el talón de pago.

3. **Datos de la Afore.** En la columna izquierda, aparece el nombre, dirección, teléfono y clave de autorización de la institución, otorgada por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP) a través de la Consar. En la columna derecha aparecen la dirección, teléfonos y horario en que funciona el área que atiende tanto a los afiliados como al público en general.
4. **Resumen general de saldos.** El reporte aparece dividido en varias subcuentas:

a) Subcuenta de retiro (SAR 92). Esta aportación es obligatoria y tripartita (son recursos proporcionados por el patrón, el Estado y el trabajador). El monto corresponde a lo ahorrado entre 1992 y mediados de 1997, fecha en que empezaron a operar las Afores como tales.

b) Subcuenta de retiro, cesantía en edad avanzada y vejez (RCV). Esta aportación también es obligatoria y tripartita, pero consigna la cantidad reunida desde el segundo semestre de 1997 a la fecha.

Más adelante aparecerá el "subtotal subcuentas RCV y retiro", que es simplemente la suma de las dos cantidades anteriores.

c) Subcuenta de aportaciones voluntarias. En caso de haberlas, se consignan después sus aportaciones voluntarias, que son los depósitos extra que puede realizar el trabajador por iniciativa propia. (Vea recuadro "Seis respuestas sobre las aportaciones voluntarias")

d) Subcuenta de aportaciones complementarias de retiro. Este tipo de depósito aun no está en vigor. Corresponderá a aportaciones de trabajadores independientes que no estén registrados ante el IMSS, pero que sí tengan Afore. En seguida aparece el "subtotal subcuentas de aportaciones voluntarias y complementarias", que es la suma de los dos conceptos anteriores.

e) Subcuenta de vivienda. Es un registro de los depósitos que el patrón ha realizado al Infonavit en el periodo consignado (5% sobre el salario base de cotización). Es importante señalar que este dinero no está administrado por la Afore ni forma parte de los recursos que usted ha acumulado para su retiro. Simplemente, por una disposición legal, se consigna en este estado de cuenta. Su utilidad radica en que usted puede estar al pendiente de que, en efecto, su patrón está haciendo las aportaciones al Infonavit que le exige la ley.

Esta subcuenta se divide a su vez en "Vivienda SAR 92-Infonavit" (los recursos acumulados de 1992 a 1997), "Vivienda (Régimen 97) Infonavit" (aportaciones del cuarto bimestre de 1997 a la fecha) y "Vivienda SAR 92-Fovissste" (monto acumulado reportado por entidades públicas, en caso de usted haya trabajado para una institución gubernamental). Al final, todo este apartado se resume en el "Subtotal subcuenta de vivienda", como ya dijimos, sólo para que usted sepa cuánto tiene ahorrado para solicitar un crédito para vivienda por medio del Infonavit o del Fovissste.

No obstante, si a la fecha de su retiro no ha utilizado el dinero para vivienda, puede solicitarlo y disponer de él. En este sentido (aunque no lo administre la Afore), forma parte del dinero acumulado al final de su vida laboral, y

SEIS respuestas sobre las aportaciones voluntarias

¿Qué son?

Son depósitos que usted puede hacer a su cuenta por iniciativa propia.

¿Cómo se deposita?

Los depósitos los puede realizar en las oficinas de su Afore (le recomendamos preguntar por teléfono cuál es la más cercana a su domicilio). En el caso de tener su cuenta en una Afore manejada por un banco, las aportaciones las puede hacer en cualquier sucursal. Para hacer el trámite necesita proporcionar su número de Seguro Social. Es muy importante que guarde la ficha de depósito, porque es su único comprobante en caso de que la institución no registrara su abono.

Otra opción es hacerlo por descuentos programados vía nómina: con el consentimiento del trabajador, el patrón puede tomar una parte del salario y depositarla de manera automática cada quincena o cada mes a la cuenta del trabajador. Algunas instituciones también permiten hacer el depósito por internet.

¿Cuándo puedo depositar?

En el momento en que usted lo decida.

por lo tanto aparece en el "Total general" de su estado de cuenta.

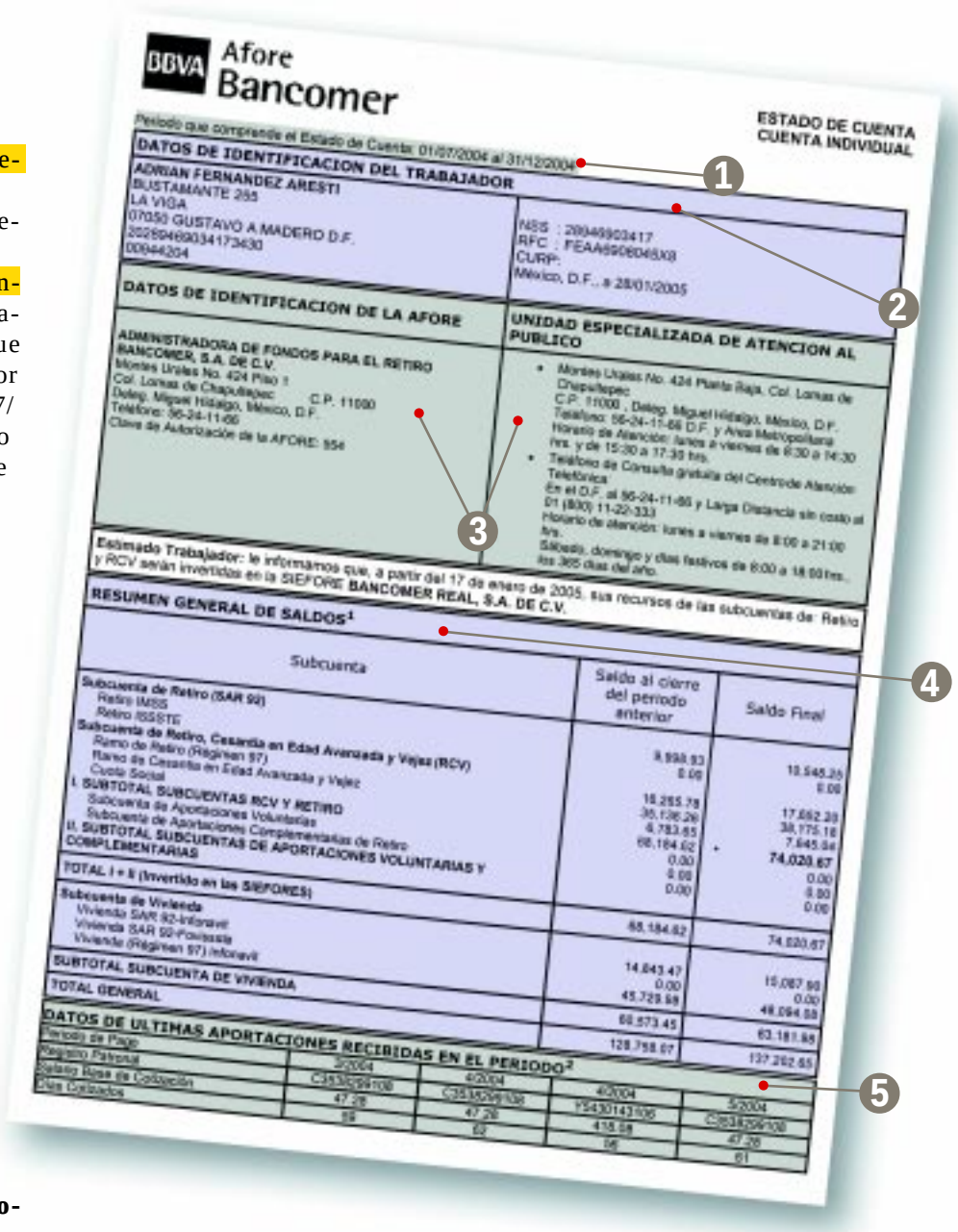
En la parte derecha del resumen general de saldos hay dos columnas:

"Saldo al cierre del periodo anterior". Es el total del dinero ahorrado hasta el inicio del periodo que comprende el estado de cuenta; por ejemplo, si el reporte va del 01/07/2004 al 31/12/2004, corresponde a lo que había en la cuenta hasta el 1 de julio de 2004.

"Saldo final". Es monto total al final de los seis meses del periodo. Retomando el ejemplo anterior, sería lo acumulado hasta el 31 de diciembre de 2004. La suma se incrementa por los intereses generados.

Lo más importante es revisar, primero, que el saldo final del estado de cuenta del periodo anterior coincida con el saldo al cierre del reporte actual, en las diferentes subcuentas. Para hacer una lectura rápida, pero confiable, hay que detenerse en los subtotales de las tres divisiones señaladas.

Hasta aquí, lo que aparece es un resumen histórico. En seguida se detallan los movimientos del semestre.



5 Datos de últimas aportaciones recibidas en el periodo. En esta sección aparecen las aportaciones obligatorias, que se realizan bimestralmente. Se subdivide en cuatro rubros:

a) Periodo de pago. Bimestre en el que se hizo la aportación.

b) Registro patronal. Clave de identificación del patrón ante el IMSS.

c) Salario base de cotización. Salario diario integrado que reporta el patrón, correspondiente al bimestre de pago inmediato anterior al cierre del reporte.

d) Días cotizados. Corresponde a los días efectivamente pagados en el bimestre.

¿Cuáles son sus ventajas?

Incrementan el monto ahorrado para su pensión: mientras más dinero tenga al momento de jubilarse, mejor será el nivel de vida que podrá mantener. Es también una buena opción de inversión porque ofrece rendimientos superiores a los que paga cualquier cuenta bancaria. Con lo ahorrado aquí usted podrá hacer frente a gastos programados a mediano plazo. Son deducibles de impuestos.

¿Cuánto puedo depositar?

No existe ningún tipo de límite para la aportación.

¿Cuándo puedo hacer retiros?

Usted puede disponer de esta parte de su ahorro cada dos o seis meses, contados a partir del primer depósito o último retiro realizado, según la Afore en la que esté.

Estos datos deben coincidir con los que aparecen en los comprobantes de pago que recibe el trabajador.

6 **Montos de aportaciones recibidas.** Es el "Total de aportaciones", es decir, el dinero depositado en el semestre correspondiente, tanto obligatorio como voluntario.

7 **Retiros.** Se divide en dos, subcuentas obligatorias y subcuentas voluntarias. En el caso de las subcuentas obligatorias, usted debe saber que, aunque el dinero ahorrado tiene como fin garantizar una pensión para el trabajador al momento de su jubilación, es posible hacer retiros parciales antes de ese momento en dos casos: si el titular de la cuenta está desempleado (siempre y cuando no haya sido despedido por causa justificada) y cuando se casa. En cuanto al dinero de las subcuentas de aportaciones voluntarias y complementarias, sólo puede retirarse a los dos o seis meses de haber realizado el primer depósito o último retiro, según la Afore en la que esté.

La suma de las dos categorías anteriores aparece en el total de retiros.

8 **Rendimiento de la subcuenta de vivienda.** Porcentaje de interés determinado tanto por el Infonavit como por el Fovissste; se expresa de manera anualizada.

9 **Rendimiento de las Siefores.** Es el porcentaje de interés anual ganado por las aportaciones voluntarias y obligatorias. Este rendimiento varía según usted tenga su dinero en una Siefore 1 o 2. ¿Qué significa esto? Veamos:

Las Siefores son las instituciones financieras responsables de manejar el dinero de los trabajadores, éstas son operadas por las Afores. A partir de enero de 2005, las Afores están autorizadas (por la SHCP y la Consar) para invertir los ahorros de los trabajadores en instrumentos más redituables, pero que necesariamente implican un mayor riesgo. Por eso, cada Afore creó dos grandes cuentas: la Siefore 1 y la 2.

En la Siefore 1, por ley, se mantiene el dinero de las personas mayores de 56 años para evitar cualquier riesgo, y el de aquellos afiliados que de manera expresa (por carta) hayan decidido dejar sus ahorros aquí, con lo que renuncian a mayores ganancias, a cambio de un menor riesgo.

En la Siefore 2 está el dinero de los trabajadores menores a 56 años que no expresaron por escrito (a principios de 2005) que elegían quedarse en la Siefore 1. Aquí el porcentaje de intereses, en teoría, tendría que ser mayor, porque a mayor riesgo hay mayor ganancia.

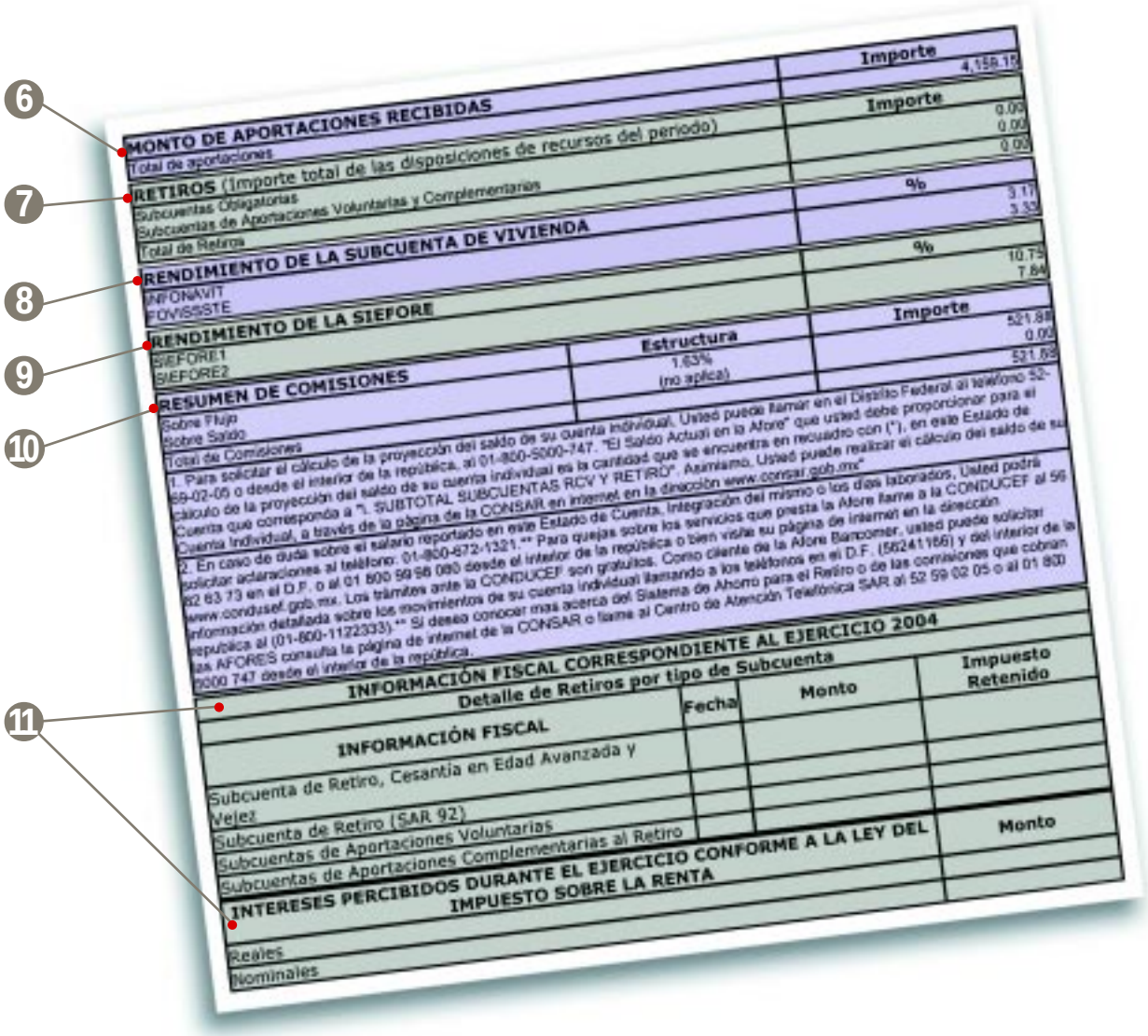
10 **Resumen de comisiones.** Es la comisión que cobra la Afore por manejar el dinero del trabajador. Dependiendo de la Afore en la que cada quién esté, las comisiones pueden cobrar sobre flujo o sobre saldo. Las comisiones sobre flujo se realizan con base en las aportaciones tripartitas (sin incluir la "Cuota Social", que aporta el Estado). Por su parte, las comisiones sobre saldo se calculan sobre el saldo final (capital e intereses) o sólo sobre el rendimiento obtenido (los intereses generados).

El "Total de comisiones" es la suma de ambas categorías.

11 **Información fiscal anual.** Consigna el impuesto retenido en el caso de haber hecho un retiro (tanto de las aportaciones voluntarias como obligatorias), desglosado por subcuentas. En el momento de la jubilación, cuando retire su dinero, por ley la Afore debe especificar en el recuadro Intereses ganados de acuerdo con la Ley del Impuesto

Comparativo de comisiones

Todos los reportes semestrales incluyen por ley un cuadro comparativo de las comisiones que cobran las diferentes Afores. Esta información es dada a conocer por la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar) y puede consultarse en su página, www.consar.gob.mx



sobre la Renta, el interés real (sin comisión o cualquier cargo, es decir neto) y el nominal (bruto) que generaron sus ahorros.

¡Cuide su dinero!

- Si todavía tiene alguna duda sobre cómo leer su estado de cuenta, revise con cuidado el glosario de términos que debe aparecer en su reporte semestral.
- No es necesario esperar los seis meses para conocer los saldos finales; es posible solicitarlos por teléfono, por internet, en los cajeros automáticos con el plástico de la Afore (que seguramente le entregaron cuando se inscribió) o bien en las instalaciones de la institución correspondiente.
- En el caso de las Afores que manejan los bancos, no todas las sucursales dan información sobre Afores. Aquí la recomendación es hablar al centro de atención a clientes que aparece en los estados de cuenta e investigar cuales sucursales sí manejan cuentas de Afore.
- Cuando haya algún error en el estado de cuenta es muy importante que acuda a las oficinas del Afore para corregirlo.
- Para conocer con certeza sus aportaciones usted puede solicitar al patrón una copia del "Comprobante del pago de cuotas, aportaciones y amortizaciones de crédito". Si cree que la empresa ha omitido algún pago puede reportarlo al IMSS y al Infonavit, para que éstos exijan las aportaciones incumplidas. Si tiene dudas sobre su Afore también puede acudir a la Consar o llamar el teléfono 5269-0205.
- Recuerde que la Afore son sus ahorros a largo plazo para que tenga un retiro digno, el hecho de que usted no vaya a utilizar estos recursos por el momento no debe restarle importancia a este asunto.
- Cualquier anomalía con el servicio que le ofrece su Afore puede denunciarla ante la Condusef (Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros) al teléfono 5340-0999; su página es: *www.condusef.gob.mx.*
- Si no está satisfecho con el servicio o rendimientos, usted puede cambiar de Afore cada año (tiempo mínimo exigido por la ley para permanecer en una de estas instituciones).

Fuentes Ana Lilia Martínez, de la Unidad Especializada de Atención al Público de Bancomer y Micaela Gabriel, ejecutiva de Afore Bancomer • www.consar.gob.mx • www.condusef.gob.mx

Platillo Sabio Profeco

Crepas de huitlacoche con salsa poblana

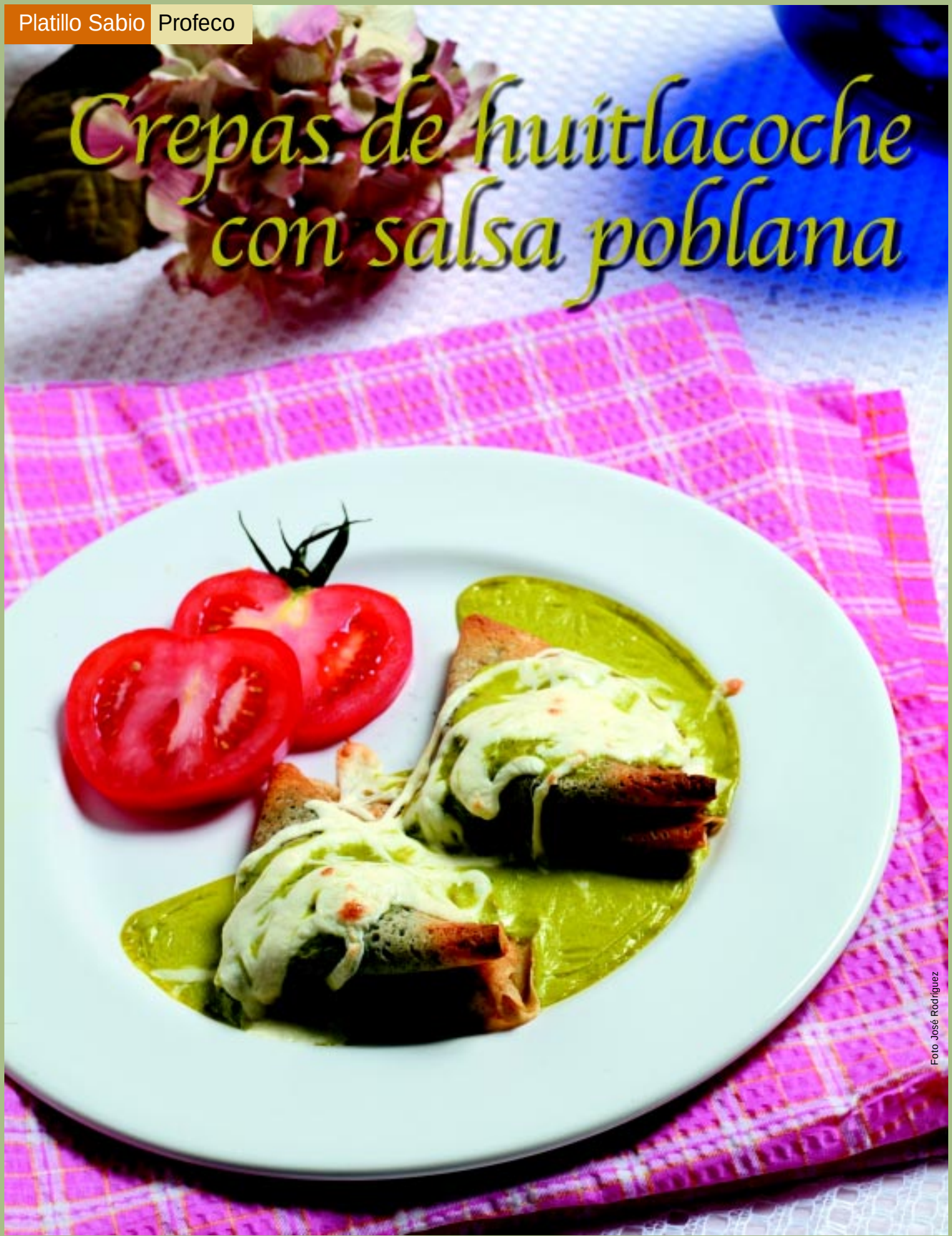


Foto José Rodríguez

MUJERES

Madre después de los 35

Dr. Víctor Manuel Mercado*

La incidencia de mujeres que se embarazan después de los 35 años ha aumentado drásticamente, en parte porque muchas postergan la maternidad hasta lograr sus objetivos profesionales.

Hay mujeres a las que el instinto maternal se les despierta un poco tarde y algunas se dan cuenta que han pasado los años y por una u otra causa no han podido cumplir el sueño de ser madres.

Actualmente, una cuarta parte de las mujeres que se embarazan lo hacen después de los 35 años, esto condicionado por el compromiso con sus actividades laborales, búsqueda de mejores condiciones de vida, avances en técnicas de reproducción asistida y posición social equitativa a la del hombre, sin embargo, esta situación tiene sus consecuencias, ya que después de esa edad su capacidad reproductiva disminuye 30 por ciento en comparación a las mujeres entre 20 y 29 años.

La edad más apropiada para embarazarse es entre los 25 y 35 años, antes de este rango, el sistema reproductivo femenino es inmaduro. Después de los 35, la posibilidad de un embarazo es difícil porque las menstruaciones cada vez son más esporádicas, pero si se logra se necesita atención especial, pues se tiene mayores riesgos.

Sabías que...

... a los 25 años, una mujer tiene una probabilidad de 1 en 1,250 de tener un bebé con síndrome de Down; a los 30 años de 1 en 1,000; a los 35 de 1 en 400; a los 40 de 1 en 100 y a los 45 de 1 en 30

... después de los 35 años existe 5% de probabilidades de que la mujer presente mayores complicaciones o riesgos. Las probabilidades aumentan 5% cada año. Es decir, a los 36 años el riesgo es de 10%; a los 37 de 15%, a los 38 de 20%, y así sucesivamente, pero al pasar los 40, el riesgo es mucho mayor.

Los riesgos principales son:

- El embarazo puede terminar antes de tiempo.
- Se puede presentar Diabetes gestacional.
- Presión alta y preeclampsia. Es posible que este riesgo sea mayor en mujeres de más de 40 años, lo que no sólo puede traerle complicaciones a la madre sino también al feto.
- Hijos que al nacer tienen peso menor a 2.5 kg o mayor a 4 kg y que pueden morir durante el primer año de vida.
- Parto difícil o cesárea.
- Hijos con defectos al nacer y/o anomalías en el número de cromosomas como Síndrome de Down.
- Abortos o dar a luz un producto muerto.
- Hemorragias o hinchazón de alguna parte del cuerpo durante el embarazo.
- Embarazo ectópico (en el que el óvulo fertilizado se implanta fuera del útero, por lo general en la trompa de Falopio).

Cuestión de decisión

Si bien es cierto que las mujeres entre 35 y 50 años están más propensas a sufrir ciertas complicaciones durante el embarazo, pueden tener bebés sanos. Lo importante es seguir las reglas básicas para un embarazo saludable como llevar una dieta saludable, incluyendo alimentos ricos en ácido fólico como cereales fortificados para el desayuno, jugo de naranja y verduras de hoja verde; tener peso adecuado y someterse a chequeos médicos constantes antes y después del embarazo. ¡Tú decides el mejor momento para tener un hijo!

* Ginecólogo adscrito al Hospital General de México. Especialista de la Clínica Ginecológica. Tel: 5543 2320.

Infórmate:
Asociación Mexicana de Ginecología
Obstetricia
Asociación
Mujer, A.

Ganar Salud te ofrece temas que le gustarán a toda tu familia...

Llama al 1085 0222 ext. 308 o escríbenos a: suscripciones@ganarsalud.com

Suscríbete a la mejor publicación de salud...

Contrato de adhesión

En la compra de casa habitación…

Recientemente, la Suprema Corte de Justicia emitió una resolución que obliga a las empresas desarrolladoras de vivienda a registrar sus contratos de adhesión ante Profeco. Este hecho representa un triunfo en favor de los consumidores en algo tan delicado como la compra de una casa habitación.

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Fotos Archivo

Para comprender mejor la relevancia de este hecho es necesario recordar brevemente lo que sucedió meses atrás.

A partir de que las reformas a la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) entraron en vigor –en mayo del 2004–, constructores y desarrolladores inmobiliarios mostraron su inconformidad; más de 1,600 empresas inmobiliarias se ampararon por considerar que se violaban en su perjuicio algunos de sus derechos, cuestionando principalmente la obligación de registrar modelos de contratos de adhesión, así como la competencia de Profeco para resolver las controversias en dicha materia.

Al margen de lo anterior, sólo de enero del 2004 a mayo del 2005, el número de quejas de los consumidores en contra de las empresas inmobiliarias y constructoras fue de más de 10 mil. Entre los principales motivos de reclamación destacaban el cobro indebido, incumplimiento de la garantía, incumplimiento de la entrega del bien, negativa a la devolución de la cantidad ya aportada y no respetar los términos del contrato.

Evidentemente, las reformas a la ley no habían sido en vano, toda vez que era necesario adecuarlas a las nuevas formas de prácticas comerciales, proteger a los consumidores en la compra de casas habitación y regular determinadas actividades de los proveedores para lograr que el desarrollo del sector inmobiliario fuera compatible con los derechos de los consumidores.

La controversia terminó el 16 de junio de este año, cuando la Corte estableció que las reformas a la LFPC en lo referente a operaciones con inmuebles están apegadas a los ordenamientos constitucionales.

El fiel de la balanza: la ley

Independientemente de la controversia, Profeco y diversos representantes del sector inmobiliario se sentaron a la mesa de trabajo a fin de conciliar intereses en cuanto al contenido de los contratos que dichos proveedores utilizan con sus consumidores.

El resultado de las reuniones de trabajo fue la definición de cuatro modelos de contratos de adhesión en materia inmobiliaria que ofrecen a los consumidores mayor certeza jurídica, los cuales se publicaron el 24 de noviembre de 2004 en el *Diario Oficial de la Federación*.

Los cuatro modelos de contrato de adhesión en materia inmobiliaria son:

- Contrato de compraventa en preventa de bien inmueble destinado para casa habitación.
- Contrato de compraventa de bien inmueble destinado para casa habitación.
- Contrato de prestación de servicios de intermediación para la compraventa de inmuebles destinados a casa habitación.
- Contrato de prestación de servicios de investigación y gestión de crédito.

Las empresas pueden adoptar estos modelos y tienen la obligación de dar aviso a Profeco de dicha adopción, o bien, utilizar su propio modelo, el cual deberá estar registrado ante Profeco, lo que redituará en una mayor confianza por parte de los consumidores porque tendrán la seguridad de que el clausulado cumple con las disposiciones de la ley. Y el sector inmobiliario también gana en confianza por parte del público al utilizar los modelos autorizados por Profeco.

Por añadidura, basta con que los proveedores registren su modelo de contrato una sola vez.

Certeza y agilidad

Antes de comprar, siempre es importante comparar, más aún si se trata de un bien inmueble. Es la mejor forma de saber quién ofrece las mejores condiciones.

Una vez que tome la decisión, exija que el modelo de contrato esté registrado ante Profeco, así podrá estar seguro de que el proveedor en su contrato está respetando sus derechos como consumidor.

Recuerde también que el vendedor tiene la obligación de mostrarle toda la información, como documentos que acrediten la propiedad del inmueble, proyecto de construcción, maqueta respectiva, permisos de las autoridades para construir, planos estructurales, arquitectónicos y de instalaciones, distribución del inmueble, información sobre características del inmueble como extensión del terreno, superficie construida, estructura, instalaciones, colindancias, si tiene derecho a estacionamiento, opciones de pago, monto total a pagar, condiciones del crédito, intereses, forma de pago, cómo se llevará a cabo la escrituración, etcétera.

Antes de firmar un contrato, revise que éste tenga anotado el número del registro público de contratos de adhesión que le asignó Profeco y la fecha, pues cada proveedor tiene un registro por modelo de contrato único e intransferible.

Si tiene dudas, acuda a la delegación Profeco más cercana a su domicilio y pregunte si el modelo de contrato de adhesión que le están presentando está registrado, o llame a la Dirección General de Contratos de adhesión, Registros y Autofinanciamiento al teléfono al 5625-6700 exts. 1260 y 1382

Si quiere conocer el comportamiento comercial de la empresa inmobiliaria o la constructora con la que está interesado en adquirir una casa, llame al Teléfono del Consumidor, al 01-800-468-8722.

Por otro lado, para conocer los modelos de contratos de adhesión consulte la página electrónica de Profeco *www.profeco.gob.mx*.

Una de las mejores formas de proteger su patrimonio es informarse, así estará en posibilidades de exigir sus derechos y hacerlos valer.

Usted debe saber que…

El artículo 73 de la Ley Federal de Protección al Consumidor señala que los actos relacionados con inmuebles sólo estarán sujetos a esta ley cuando los proveedores sean fraccionadores, constructores, promotores y demás personas que intervengan en la asesoría y venta al público de viviendas destinadas a casa habitación.

El artículo 73 bis refiere que tratándose de bienes inmuebles, el proveedor deberá poner a disposición del consumidor la información y documentación suficientes para que los consumidores tomen una mejor decisión de compra. En el artículo 73 ter se establecen los requisitos mínimos que debe contener el contrato.

Fuentes Entrevistas con el doctor Raúl García Moreno Elizondo, Subprocurador Jurídico • licenciado José Luis Flores Lepe, director general Jurídico Consultivo • doctor Enrique Guadarrama, director general de Contratos de Adhesión, Registros y Autofinanciamiento, **Profeco** • Ley Federal de Protección al Consumidor

Foto: Archivo

No herede problemas

Haga su testamento

Por Alejandra Sánchez Plascencia

La creencia de que hacer un testamento tiene que ver con la muerte o la vejez no tiene sentido. Por lo contrario, un testamento asegura que sus bienes queden en manos de quien usted elija y evita conflictos familiares irreconciliables que, eso sí, podrían pasar de generación en generación.

En términos llanos un testamento es un documento por medio del cual usted (*testador*) puede expresar su voluntad para decidir el destino de su patrimonio, es decir, a qué personas (*herederos* o *legatarios*) desea dejar sus bienes.

Según el artículo 1295 del Código Civil para el Distrito Federal, un testamento es un acto personalísimo, revocable y libre, por el cual una persona capaz dispone de sus bienes y derechos, y declara o cumple deberes para después de su muerte; por su parte, el artículo 1281 señala que la herencia es la sucesión en todos los bienes del difunto y en todos sus derechos y obligaciones, que no se extinguen por la muerte.

Como ya se dijo, forman parte del acervo hereditario todos aquellos bienes y derechos que no se extinguen por la muerte del testador, mismos que tendrán derecho a recibir los herederos y legatarios.

¿Cómo se hace?

Para hacer su testamento lo que la persona debe hacer es acudir a un notario público, que es la persona que tiene la facultad de dar fe a los actos jurídicos; sólo necesita presentar su acta de nacimiento y una identificación oficial, como credencial de elector, pasaporte o cartilla militar y, si es necesario, una lista de los bienes inmuebles y muebles (joyas, muebles, obras de arte) que desea heredar.

Para hacer su testamento

En general, los requisitos para hacer su testamento son:

- Ser mayor de 16 años.
- Estar en su cabal juicio.
- Manifestar su voluntad claramente.
- Hacer una cita con el notario público.
- Elaborar una relación de los bienes que va a dejar en herencia, y su ubicación (estos datos sólo son necesarios si no se nombra a un heredero universal).
- Proporcionar sus datos generales y la dirección de su domicilio.
- Presentar copia certificada de su acta de nacimiento e identificación, como pasaporte, credencial de elector o algún otro documento oficial.
- Proporcionar los nombres de los padres, cónyuge e hijos (incluso si han fallecido).
- El nombre de la persona que nombrará como albacea, y en su caso el tutor para hijos menores o incapaces.

Qué es el Registro Nacional de Avisos de Testamentos

Foto Archivo

El Registro Nacional de Avisos de Testamento se encuentra custodiado por la Dirección General de Compilación y Consulta del Orden Jurídico Nacional dependiente de la Subsecretaría de Asuntos Jurídicos y Derechos Humanos de la Secretaría de Gobernación. Este registro ofrece la consulta de los avisos de testamento por parte de las autoridades, para saber si una persona antes de su muerte **otorgó testamento en algún lugar de la República Mexicana o ante cónsul mexicano en el extranjero**, pero además, va integrando los avisos de testamento que recibe de cada uno de los estados del país, justamente en el momento en que se elabora un testamento, permitiendo así, que se sepa **si una persona hizo o no testamento**, incluso en el extranjero.

El registro tiene la finalidad de dar **protección**, **seguridad** y **certeza jurídica** a los testadores para **que se respete su última voluntad**. Cabe señalar que no se conoce el contenido del testamento, sólo se cuenta con el aviso de que esa persona lo hizo o no.

Cuando alguien quiere aceptar o reclamar una herencia, es necesario verificar si hay o no un testamento y, en caso de que haya varios, comprobar cuál fue el último en otorgarse. Éste es el papel que juega el Registro Nacional de Avisos de Testamento, ya que permite conocer la última voluntad del finado a nivel nacional.

Por lo anterior, al abrirse un juicio sucesorio, el juez o el notario solicita a las autoridades competentes de su localidad (los directores de Archivo General de Notarías y los directores del Registro Público de la Propiedad) que le informen si hay un aviso de testamento otorgado, pues como se señaló, una persona **puede hacer varios testamentos** en diversos estados de la República Mexicana, y **el último será el que tenga validez legal**.

Lo anterior **evita muchos trámites y gastos**, e inclusive, duplicidad de juicios o nulidad de otros, ya que anteriormente si una persona fallecía y se abría un juicio sucesorio, el juez o el notario debían enviar un oficio a las autoridades competentes para pedir información acerca de si el difunto había otorgado o no testamento, pero si los interesados, sus hijos o la esposa no sabían en donde había hecho el finado su último testamento, tenían que hacer la **búsqueda ante las autoridades competentes o notarías de diversos estados de la República Mexicana**. Para mayor información sobre el tema de testamentos y el Registro Nacional de Avisos de Testamento, consulte la página electrónica: **www.testamentos.gob.mx**

En caso de bienes inmuebles no es necesario presentar las escrituras de las propiedades. La razón por la que el testador no tiene que acreditar la propiedad de los bienes al momento de hacer su testamento obedece a que no hace un acto de transmisión de dominio (la transmisión ocurrirá hasta su fallecimiento, por lo que corresponderá entonces al heredero exhibir la escritura que compruebe la propiedad).

El procedimiento es sencillo y rápido: ante el notario público, usted (testador) debe manifestar su voluntad y nombrar a quién o quiénes desea dejar sus bienes cuando fallezca y qué porcentajes del total de su herencia le corresponden a cada uno. Puede suceder también que usted decida dejar un bien específico a una persona determinada, que puede ser su consanguíneo o no, en cuyo caso se estará hablando de lo que jurídicamente se conoce como legado.

Después de escucharlo, el notario redacta el testamento, lo lee en voz alta para asegurarse de que usted esté totalmente de acuerdo y enseguida le pide que lo firme.

Usted tiene la última palabra

La mayoría de la gente argumenta que no hace su testamento porque cree que sus herederos pueden despojarlo de sus bienes antes de fallecer, sin embargo, no hay razón para pensar así.

Aunque haga su testamento, usted sigue siendo el propietario de los bienes que estén a su nombre, de modo que puede venderlos, obsequiarlos o hacer cualquier otra transacción, pues no existe ningún impedimento para que disponga de sus bienes. El testamento sólo produce efectos jurídicos a la muerte del testador.

Además, usted puede modificar su testamento, basta acudir al notario público y expresarle los cambios que necesite hacer, porque este documento es revocable y puede cambiarlo cuantas veces lo desee. Si usted otorga varios testamentos a lo largo de su vida, el último será el que cumplirá con su voluntad.

Desde luego, los notarios públicos brindan asesoría a sus clientes pues hay ciertas obligaciones jurídicas que se deben cumplir con los hijos, los padres, etc. Por ejemplo, cuando hay hijos menores de edad o incapacitados jurídicamente, usted debe asignarles un tutor, cargo que puede recaer en un familiar o una persona de plena confianza, dado que será la encargada de la guarda, custodia y representación de los menores de edad o de la persona incapacitada, en caso de que ambos padres fallezcan.

El tutor no puede disponer de los bienes que hereden los menores de edad, a menos que obtenga la autorización de un juez de lo familiar.

Otra figura importante es el albacea, que tiene la función de cumplir con lo dicho en el testamento cuando el testador fallece. Para ello, debe acudir al notario y presentar el acta de defunción del testador y el testamento para iniciar los trámites y que los bienes pasen a nombre de los herederos.

Septiembre:

Foto Archivo

Tipos de testamento

Ahora bien, los testamentos en materia civil se agrupan en ordinario y especial. Entre los ordinarios se encuentran los siguientes:

- Testamento público abierto. Éste es el más común y es el que se formaliza ante notario público.
- Testamento público cerrado. Puede ser escrito por el testador o por la persona que elija. El papel en que se escribe el testamento se introduce en un sobre que se cierra y sella, además de presentarlo al notario público, quien recibe la declaración del testador de que el sobre se contiene su testamento.
- Testamento público simplificado. Al momento de escriturar la adquisición de una casa o un terreno destinado o que vaya destinarse a vivienda, se establece quiénes son los herederos. Esta disposición se hace en la escritura de adquisición del inmueble, formalizada ante notario público.

Fotos Archivo

- Testamento ológrafo. Este testamento lo escribe usted de su puño y letra y lo deposita en el Archivo General de Notarías.

Definitivamente el testamento público abierto es el más recomendable y el más utilizado, pues el testador declara su voluntad directamente ante el notario público, quien le asesora para que esta última voluntad se cumpla debidamente.

¿Nadie sabe para quién trabaja?

Esperamos que no le quede la menor duda de que si hace su testamento a tiempo formaliza legalmente el destino de su patrimonio, que por modesto que sea, seguramente lo forjó para el bienestar de sus seres queridos y el suyo propio.

Por otro lado, cuando no existe un testamento, sus bienes no pasan de manera inmediata a las personas que tal vez usted hubiera nombrado en su testamento, ya que la ley determina a quiénes se reconocen como herederos y como albacea.

Cuando la persona que fallece no otorgó testamento, se trata entonces de una sucesión intestada, por lo que al no existir este documento, los bienes que ha dejado la persona fallecida serán entregados a los herederos que la ley determine en cada caso.

Cumpla con la ley y con sus derechos, otorgue su testamento a tiempo. Recuerde que hacer un testamento es un acto de amor que sus seres queridos le agradecerán siempre.

el mes del testamento

Durante el mes de septiembre, los notarios públicos de todo el país darán facilidades para que usted otorgue su testamento. Este es el tercer año en que se lleva a cabo esta campaña, en la que los miembros de la Asociación Nacional del Notariado Mexicano, y los colegios y consejos de notarios de todo el país reducen sus honorarios. Acuda al notario público más cercano a su domicilio, pídale asesoría jurídica para elaborar su testamento.

Visite la página www.testamentos.gob.mx y vaya al menú "Directorios locales", ahí encontrará un listado de los notarios y del colegio de notarios de todas las entidades federativas. En el Distrito Federal puede llamar al Colegio de Notarios del Distrito Federal a los teléfonos 5525-7439 y 5511-1819.

Fuentes Entrevista con el doctor Eduardo Castellanos Hernández, Director General de Compilación y Consulta del Orden Jurídico Nacional, de la Subsecretaría de Asuntos Jurídicos y Derechos Humanos, Secretaría de Gobernación • www.testamentos.gob.mx

Vití

Ilustraciones Roberto Paz

ligo

Por Verónica Díaz Rodríguez

El vitíligo no mata, pero puede desmoralizar, afectar la capacidad de socialización y disminuir la autoestima. Aunque no se conoce un tratamiento universalmente aceptado como efectivo, la combinación de distintos métodos puede ayudar a mejorar la apariencia de quien padece esta enfermedad de la piel.

Francisco recuerda con nitidez el inicio de un proceso emocionalmente doloroso que lo llevó de la preocupación a la desesperación en tan sólo tres años: "Yo estudiaba el primer semestre de la carrera y mi salud, en general, era buena. Un día noté que una pequeña mancha blanca había aparecido en mi pene. Como no sentía dolor ni me ardía no hice nada. Pero pronto la mancha se extendió". En un año, Francisco tenía manchas similares alrededor de la boca y en las manos. Cuando acudió al médico, el diagnóstico fue casi inmediato: la causa era el vitíligo, una enfermedad de la piel que afecta a unos 500 millones de personas en el mundo y que se caracteriza por la paulatina decoloración de diversas zonas del cuerpo.

El médico fue sincero con él: no se conocía ninguna cura para esa enfermedad. El joven, bien parecido y de tez morena, vio cómo su aspecto empeoraba hasta el punto de atraer las miradas curiosas de quienes se cruzaban en su camino, pues las manchas blancas causadas por el vitíligo son particularmente antiestéticas en personas de piel oscura. Pronto, la confianza en sí mismo y la capacidad de socialización de Francisco se vieron mermadas.

Melanina, la clave

Las manchas blancas que caracterizan al vitíligo son el resultado de la ausencia de melanina, la sustancia que pigmenta la piel y que es producida por unas células llamadas melanocitos; cuando éstos son destruidos, la producción de melanina se interrumpe y la zona afectada pierde su color natural.

La decoloración causada por el vitíligo es progresiva; las manchas suelen aparecer en zonas de roce, como codos, párpados, rodillas, alrededor de la boca y en genitales, pero puede extenderse gradualmente hasta afectar a más del 50% de la superficie corporal. Es común que las primeras manchas aparezcan en personas de alrededor de 20 años de edad. A partir de la primera mancha, el tiempo de progresión y la extensión del daño varían de individuo a individuo.

El vitíligo es una enfermedad benigna, es decir, no causa la muerte ni deteriora el funcionamiento del organismo, pero puede dejar serias secuelas emocionales en quien la padece.

Aunque no se sabe bien a bien qué la causa, existen diversas teorías al respecto:

1. Se piensa que ciertas células nerviosas podrían funcionar anormalmente y que generan sustancias tóxicas para los melanocitos.
2. Que el propio sistema inmunológico, al detectar la presencia de ciertas sustancias ajenas al organismo, puede atacar y destruir a las células que generan la melanina.
3. Que los melanocitos se autodestruyen cuando generan elementos tóxicos durante el proceso natural de pigmentación.
4. Debido a que los antecedentes familiares de vitíligo se observan hasta en un 40% de los casos, es posible que

exista una propensión genética a adquirir la enfermedad.

5 En algunos pacientes se ha observado que las primeras manchas del vitíligo aparecen al poco tiempo de que éstos sufren un trauma emocional severo, por lo que no se descarta un origen psicosomático.

Los tratamientos

Todos los médicos consultados coinciden en que todavía no existe un tratamiento 100% efectivo para combatir esta enfermedad.

La mayoría de los métodos procuran mejorar la apariencia de la piel afectada. Los psoralenos, por ejemplo, son sustancias que, ya sea untadas en la piel o tomadas en cápsulas, favorecen la repigmentación, pues son fotosensibles. Se complementan con una exposición terapéutica a los rayos UV que debe ser controlada por el médico.

También se utilizan los corticoesteroides que, sin embargo, sólo son recomendables cuando las áreas afectadas son muy pequeñas, y nada más por periodos reducidos, pues causan múltiples efectos secundarios indeseados. Su principal problema es que ofrecen mejoras sólo mientras se aplican: al interrumpir el tratamiento, las mejoras se revierten.

Ante la falta de alguna medicina efectiva, muchos pacientes optan por mejoras cosméticas: existen ciertos tipos de maquillajes especiales capaces de disimular la apariencia de las manchas blancas. También hay quienes se inclinan por aplicarse tatuajes en las zonas afectadas para volver a tener su color natural. Sin embargo, este método no es recomendable, pues es sumamente difícil igualar el color de la piel con una tinta, además de que el vitíligo suele presentarse en zonas afectadas por traumatismos, y la aplicación de un tatuaje es sumamente traumática para la piel, por lo que no es raro que aparezcan nuevas manchas alrededor del tatuaje.

Una alternativa es la despigmentación total, es decir, inhibir la generación de melanina en todo el cuerpo para "blanquear" la totalidad de la piel y evitar así su apariencia manchada. Sin embargo, esta solución se aplica sólo a los pacientes que están afectados en más del 50% de su superficie corporal.

En un artículo publicado en la *Revista de la Facultad de Medicina* de la UNAM, el doctor Fermín Jurado Santa Cruz –del Centro Dermatológico Dr. Ladislao de Pascua–, uno de los especialistas de México más reconocidos en esta especialidad, sugiere la psicoterapia como apoyo: "Resulta de utilidad para aquellos enfermos que han visto modificada su vida familiar, laboral o escolar, con un alto impacto en su entorno social".

Por su parte, la doctora Sonia Barrezueta, del departamento de dermatología del Hospital Manuel Gea González, advierte que cuanto más pronto un paciente asista a consulta médica será mejor: "Hay casos que responden muy bien; en general son aquellos que tienen menos de un año de evolución o están muy localizados en tres o cuatro manchas en el cuerpo. A veces ya es imposible hacer algo, los pacientes llegan a nosotros después de recibir varios diagnósticos, entre los cuales dejan pasar mucho tiempo", señala.

Fermín Jurado deja claro en su investigación que "el pronóstico es incierto, por ser una enfermedad con evolución impredecible, el curso natural es de progresión lenta, con periodos de estabilidad y exacerbación (...) En resumen, el pronóstico es bueno para la vida y la función, pero resulta fatal desde un punto de vista estético y psicológico".

Otras opciones

Ante la falta de tratamientos totalmente efectivos, muchos pacientes optan por dejar a un lado los esfuerzos y aprender a vivir con el problema. Para Francisco, por ejemplo, "resultaba sumamente frustrante y caro someterme a tantos tratamientos. Ahora estoy en el proceso de reconciliarme conmigo mismo y con mi aspecto. Acudo a una terapia psicológica y, mientras encuentro un tratamiento que verdaderamente sirva, trato de revalorar mi vida desde otros aspectos".

Uno de esos tratamientos prometedores que quizá le devuelva la esperanza a Francisco es la Melagenina o Suspensión melanogénica, una medicina cubana hecha a base de placenta humana que, según dicen sus creadores, ofrece una esperanza de cura total para más o menos el 80% de los casos.

"El programa de tratamiento para el vitíligo tiene más de 25 años de experiencia, es un programa nacional de Cuba y está demostrado que cura a un 84% de los casos. Éstas fueron conclusiones de un protocolo de investigación de hace muchísimos años", afirma el doctor Obel García, representante del Centro Médico de Histoterapia Placentaria de la Ciudad de México, desde sus oficinas en la colonia Del Valle de esta ciudad, y añade: "El medicamento es un extracto de placenta humana que estimula la síntesis o formación de melanocitos, los cuales generan la melanina para pigmentar la piel".

Se trata de un medicamento sin contraindicaciones o efectos secundarios. A diferencia de los métodos de repigmentación, éste no es superficial y, según Obel García, sus efectos son definitivos. Se aplica tres veces al día y también requiere exposición al sol para reforzar su efecto.

En el mismo sitio se puede tramitar un viaje al Centro Médico de Histoterapia Placentaria de La Habana, Cuba,

donde se puede adquirir un medicamento aún no disponible en México y que, al parecer, es más efectivo: la Melagenina Plus. Según Obel García, la Melagenina Plus ya está en proceso de registro ante las autoridades mexicanas de salud, y es posible que este año esté disponible en México.

Este tratamiento, no obstante, no cuenta con el reconocimiento de todos los especialistas mexicanos. El doctor Fermín Jurado ha realizado diferentes investigaciones y concluye que "no es efectivo, en absoluto". A su opinión se añade la del doctor Vicente Torres, ex Presidente de la Sociedad Mexicana de Dermatología: "A fin de cuentas lo que en Cuba recetan es Melagenina más todo lo que nosotros recetamos acá. Por ejemplo, en el tratamiento de vitíligo en México y en el mundo entero se utiliza la cortisona tópica, es decir, los esteroides untados; entonces ellos dan la Melagenina y un tubo con cortisona. Así, si a algo responden la mayoría de los pacientes es a la cortisona. Esto pone en evidencia que la Melagenina por sí sola no tiene ninguna capacidad terapéutica."

Sea como fuere, la homeopatía es otra opción que, de acuerdo con el doctor Hugo Flores, tiene la ventaja de no ser dañina. Médico general con formación homeopática, este especialista es el director del Centro Homeopático Flores, ubicado en Monterrey, Nuevo León: "Si el paciente tiene poco tiempo con la enfermedad y logramos disminuir las condiciones que considero importantes como la ansiedad, la angustia y problemas emocionales, puedo tratarlo. Con menos de cinco años (de enfermedad del paciente) se le puede ofrecer que en los tres meses siguientes veamos si hay algún cambio. En ningún caso garantizo nada y si, pasados los tres meses, no hay mejoras, lo dejo".

De acuerdo con el doctor Flores, "la medicina homeopática trata de individualizar el caso. Todos los medicamentos de este tipo son probados previamente. Curan en forma farmacodinámica, es decir, estimulan al organismo para que reaccione".

A tener en cuenta

Sea como fuere, sólo un dermatólogo está completamente capacitado para diagnosticar el vitíligo. En caso de presentar los síntomas, acuda a su dermatólogo de confianza.

En algunos casos el vitíligo puede estar asociado a padecimientos como la anemia perniciosa, la diabetes mellitus o a afecciones de la tiroides, por lo que es importante que el médico descarte, mediante una prueba de química sanguínea, esos problemas de salud.

La falta de melanina no sólo representa un problema estético, además implica la pérdida de un filtro natural contra la acción nociva de los rayos del sol, por lo que se recomienda a la gente con vitíligo utilizar un filtro solar y evitar la exposición prolongada al sol para reducir la posibilidad de desarrollar cáncer de piel.

Como ya se mencionó, muchos médicos creen que un factor emocional es decisivo en la aparición del vitíligo, por lo que se recomienda acompañar el tratamiento médico con una psicoterapia. Por la misma razón, si usted cree que padece vitíligo, evite angustiarse, pues el estrés posiblemente favorece el desarrollo de la enfermedad.

Para mayores informes

Academia Mexicana de Dermatología • Tel. 5682-2545 y 5682-8963
Centro Médico de Histoterapia Placentaria • Tel. 5543-2695 y 5682-1313
Centro Dermatológico Dr. Ladislao de Pascua • Tel. 5519-6351 y 5538-7033

Fuentes Entrevistas con el doctor Obel García, gerente general del Centro Médico de Histoterapia Placentaria del D. F.; el doctor Vicente Torres, presidente de la Sociedad Mexicana de Dermatología de 2002 a 2004; el doctor Hugo Flores, director general del Centro Homeopático Flores, Monterrey, N. L., y la doctora Sonia Barrezueta del Departamento de Dermatología del Hospital Manuel Gea González • Jurado, Santa Cruz, F., "Vitíligo", en *Revista de la Facultad de Medicina*, UNAM (julio-agosto 2003) • www.histoterapia-placentaria.cu • Servicio Informativo Iberoamericano de la OEA • Buenasalud.com • Tupiel.com

Los símbolos patrios

Por Eréndira Espinoza

Ilustraciones Mónica Miranda

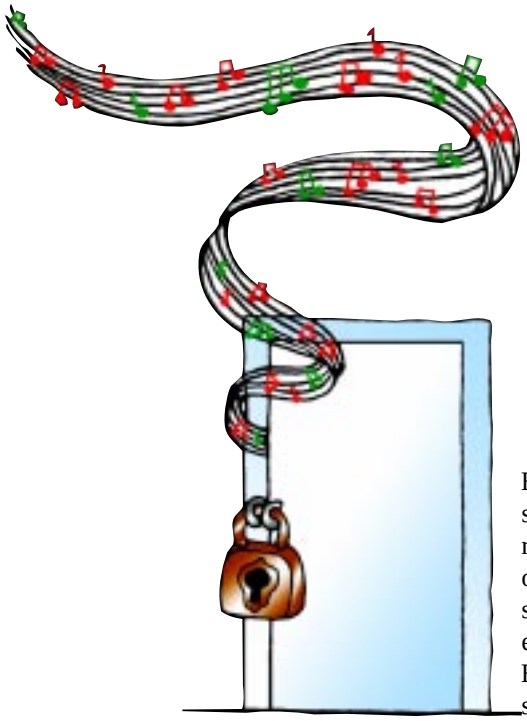
Seguro ya estás bien puesto para gritar “¡Viva México!” con tu bandera, matraca y corneta de colores verde, blanco y rojo, pero ¿sabes cuáles son los símbolos patrios que todos los mexicanos celebramos en septiembre y qué significan?

La bandera, el escudo y el himno nacional son los símbolos que nos distinguen de otros países, por eso se les llama *símbolos patrios*. Enseguida te explicamos qué significa cada uno:

Nuestra bandera, como muy bien sabes, tiene tres colores: el verde, que significa la esperanza del pueblo en el destino de la nación; el blanco, que es la pureza de los ideales de los mexicanos; y el rojo, la sangre derramada por nuestros héroes que murieron para darnos patria.

La primera bandera nacional, con los colores que hoy tiene, la confeccionó el sastre José Magdaleno Ocampo por encargo de Agustín de Iturbide, cuando fue proclamado el Plan de Iguala, el 24 de febrero de 1821.

El escudo nació de una antigua leyenda: Huitzilopochtli, el dios de la guerra, ordenó a los antiguos mexicanos peregrinar para buscar tierras donde vivir y establecerse. El sitio elegido sería aquel donde hubiera un águila posada en un nopal devorando una serpiente; así, en un pequeño islote del lago de Texcoco, nuestros antepasados encontraron tal señal y ahí fundaron lo que sería la gran México-Tenochtitlan. Desde entonces el águila representa al sol, la serpiente la tierra y el nopal el paisaje de México. Más tarde al escudo se le agregaron dos guirnaldas: la izquierda es de encino y representa la fuerza, y la derecha es de laurel y significa victoria.



El águila mexicana

El águila real (*Aquila chysaetos*) que aparece en el Escudo Nacional es una de las más grandes del mundo, pues con las alas extendidas puede llegar a medir hasta dos metros y medio. Vive en las montañas del norte de México y se alimenta de pequeños mamíferos y reptiles. Sin embargo, está en peligro de extinción por la destrucción de su hábitat y por la cacería ilegal.

Fuentes http://2004.presidencia.gob.mx/mexico/index.php • www.elbalero.gob.mx/gobierno/html/simbolop/home.html • www.hawkmountain.org/education/images/

El himno nacional que cantas todos los lunes en la escuela se creó después de 30 años de innumerables convocatorias para escribirlo. Francisco González Bocanegra, un poeta originario de San Luis Potosí, lo compuso a insistencia de su novia, Guadalupe González del Pino, quien lo encerró en un cuarto y no lo dejó salir hasta que terminara la obra. El himno se estrenó el 16 de septiembre de 1854, con música de Jaime Nunó.

Comparta sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a rconsumidor@profeco.gob.mx. No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.

Manejos nada cristalinos

Visité Cancún en diciembre pasado y acepté asistir a la presentación de un tiempo compartido en el hotel NH Krystal. Desayuné con Rafael Rodríguez, quien fue muy amable y me presentó al agente de ventas Deon Alberts. Su exposición fue impresionante, pero el precio del tiempo compartido no me convencía del todo. Para que me animara a contratar, Alberts me ofreció una promoción en la que sólo tendría que pagar la mitad del precio inicial y el hotel compraría el resto de las semanas. No me comprometí a firmar nada en ese momento, pues no estaba seguro de que fuera a pasar 13 semanas en ese lugar en los próximos 25 años. Alberts me convenció diciéndome que tal vez la empresa Emrem podría comprarme parte de mis semanas.

Con la perspectiva de que eso fuera posible, acepté comprar el tiempo compartido y Alberts realizó el cargo a mi tarjeta de crédito. Al llegar al hotel, revisé los papeles que me había dado y me di cuenta de que no correspondían con lo que Alberts me había ofrecido verbalmente: los descuentos que incluía la membresía sólo aplicaban en condiciones diferentes a las que él me había dicho, además de que me ofreció semanas extras que no se mencionaban en el contrato.

Un poco preocupado, decidí buscar información en internet y descubrí que muchos consumidores se quejaban de esta empresa, así que decidí regresar a NH Krystal y cancelar mi membresía.

Me recibió Alan Vázquez, quien escuchó mi queja y trató de convencerme de quedarme con la membresía, pero ante tantos focos rojos insistí en el reembolso. Envié un fax a NH Krystal solicitando la cancelación, pero a finales de enero un representante de NH Krystal me llamó para decirme que mi cancelación no procedía porque yo había renunciado al derecho de rescindir el contrato dentro de los 5 días posteriores a la firma, por haber aceptado una venta especial.

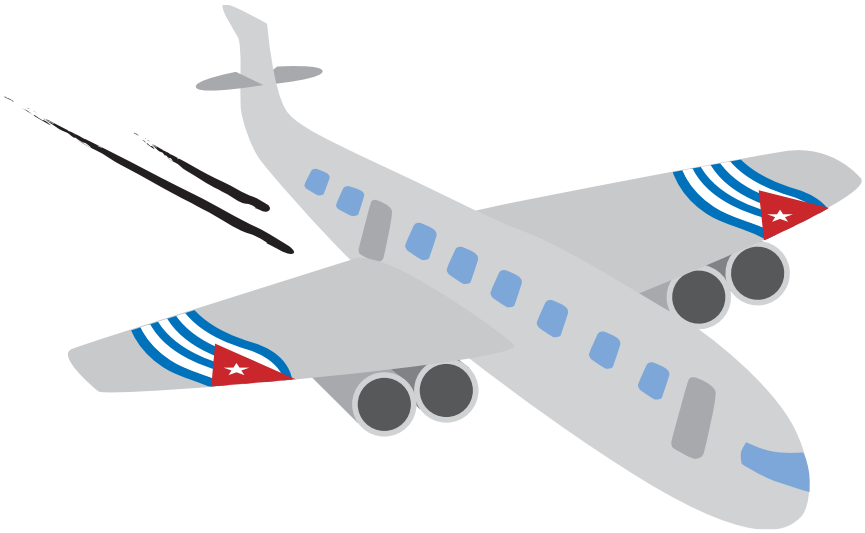
Ante estas irregularidades, decidí solicitar la ayuda de Profeco y envié mi queja a través de internet, ya que radico en Estados Unidos. Gracias a su intervención obtuve el reembolso de la cantidad pagada. Aunque perdí dinero en el cambio de moneda, agradezco mucho el seguimiento que le dieron a mi asunto.

Jan H. Rodhe

(Traducida del inglés por Martha Carrillo)

Los proveedores de tiempos compartidos no pueden limitar o condicionar el derecho de los consumidores a revocar su consentimiento dentro del término establecido en la LFPC para ello, por lo que conforme a la ley usted sí tenía el derecho de cancelar el servicio de tiempo compartido dentro de los 5 días hábiles posteriores a la contratación. NH Krystal debió devolverle su dinero en un plazo no mayor a 15 días hábiles después de la cancelación, y no tenía ningún motivo para argumentar que usted había renunciado a su derecho de hacerlo.

Nos da mucho gusto que haya acudido a Profeco y que nuestra ayuda le haya sido de utilidad.



Le querían dar el avión

Compré un boleto de avión a La Habana en la agencia Viaja por Cuba, para volar con la aerolínea Cubana de Aviación el 1 de julio.

Ese día llegué al aeropuerto de Cancún 25 minutos antes de que saliera el vuelo y el personal de Cubana de Aviación me dijo que éste estaba sobrevendido y, aun con boleto en mano, no me dejaron abordar. Esto me ocasionó gastos fuera de lo previsto y retraso en mi trabajo, pues se negaron a asignarme otro vuelo y a devolverme mi dinero.

Escribí a Profeco para solicitar asesoría, pues quería saber si por el hecho de llegar unos minutos antes de la salida del vuelo la aerolínea podía revender mi boleto, y en dado caso, si no estaba entonces obligada a compensarme de alguna manera.

Gracias a la intervención del personal de Profeco mi problema se resolvió sin mayor complicación. Agradezco sinceramente su ayuda, es una muestra más de su eficiencia como institución.

Jesús Patrón Rivero

Muchas gracias por compartir su experiencia con nosotros. Si bien para hacer rentable el servicio, la ley permite que las aerolíneas sobrevendan los vuelos (es decir, que expidan boletos de más y usted pueda perder su lugar) también la ley los obliga a proporcionarle al consumidor afectado, de manera inmediata y a su elección, alguna de las siguientes indemnizaciones:

- Reembolso del precio del boleto o la proporción que corresponda a la parte del viaje no realizada.
- Transporte en el primer vuelo disponible y prestarle, como mínimo y sin cargo, los servicios de comunicación telefónica al punto de destino, alimentos de conformidad con el tiempo de espera y hospedaje cuando se requiera pernocta.
- Transportarle en una fecha posterior que usted mismo convenga con la aerolínea.

¿Devolución o no devolución?

El 29 de junio compré una casa de campaña en $1,580 en Deportes Rubens, pero al día siguiente quise devolverla porque la vi en $800 en otra tienda.

Ante la duda de si esto era posible, envíe un correo electrónico con mi consulta al área de quejas de la procuraduría, quienes me respondieron casi de manera inmediata y me dijeron que mi caso no entraba en los supuestos en los que Profeco puede obligar al proveedor a la devolución del producto, pero me sugirieron intentar la devolución.

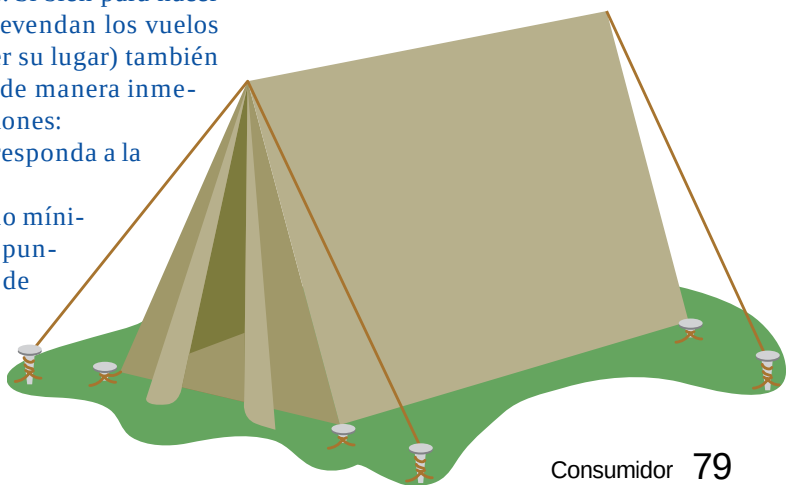
Afortunadamente, el vendedor entendió mis motivos y me devolvió mi dinero. Les agradezco mucho la atención recibida.

Adrián Monroy

Nos satisface enormemente que haya llegado a un acuerdo con el vendedor y éste le devolviera su dinero.

Efectivamente, la ley sólo obliga al proveedor a la reposición o a la devolución del dinero cuando el producto no corresponda a la calidad, marca, especificaciones y demás elementos sustanciales bajo los cuales se haya ofrecido, o no cumpla con las normas oficiales mexicanas.

Sin embargo, un buen proveedor se preocupa por conservar a sus clientes, y tal como Deportes Rubens, accede a la devolución en otros casos con el fin de brindarle una entera satisfacción al consumidor.



En nuestro próximo número

Foto José Rodríguez

¿Láser o inyección?

Si no sabe qué tipo de impresora es la que más se adecua a sus necesidades y presupuesto, no se pierda este estudio de calidad en el que nuestro Laboratorio le dice cuáles son los pro y los contra de las impresoras láser y de las de inyección de tinta, para que elija la que más le convenga.

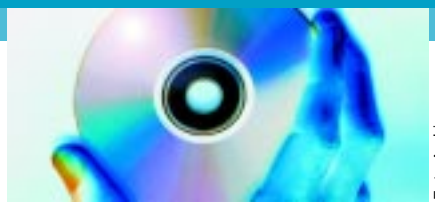


Foto Archivo

No sólo de cine vive el hombre

Es por eso que ahora los reproductores DVD, además de ofrecer una imagen más nítida, también reproducen música MP3 o permiten ver fotos digitales. En este estudio los expertos de nuestro Laboratorio le dicen cuáles son los mejores y cómo aprovechar al máximo todas sus funciones.

Foto José Rodríguez

Después de la muerte...

Cuando una persona fallece, además de la pena que supone su pérdida, los familiares deben enfrentar gastos importantes y realizar varios trámites. Entérese en esta radiografía de cuáles son las opciones que ofrecen los servicios funerarios para hacer ese momento menos difícil. También le decimos cuánto cuestan.

Foto Archivo

Regreso a lo natural

Los alimentos orgánicos están respaldos por un compromiso con la salud de los consumidores, la calidad de vida de los productores y la conservación del medio ambiente. México cuenta con un potencial enorme para producir y exportar estos productos. No se pierda este artículo y sepa todo lo que hay detrás de los alimentos orgánicos y cómo reconocerlos en el mercado.

Fe de erratas. En la página 39 del artículo “Cómo y por qué leer” (núm. 341), se malentiende el crédito correspondiente al cartel de Conaculta. El diseño de este cartel es de Socorro Toxtli Torres.

Foto José Rodríguez

Profeco y la Revista del Consumidor se unen al duelo por el fallecimiento del doctor Arturo Lomelí, fundador en 1972 de la Asociación Mexicana de Estudios para la Defensa del Consumidor, A. C., la primera organización de su tipo en América Latina. El doctor Lomelí fue un pionero destacado y un incansable luchador por los derechos de los consumidores mexicanos.

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.
Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor.
Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 70,000 ejemplares.

Ojos que no ven...
consumidor que no ahorra

TV Revista del Consumidor

El programa que nos enseña a consumir de manera inteligente

Todos los domingos a las 9:00 am por el Canal del Congreso

Busque todos nuestros horarios* en la cartelera que publica RTC en los princiales diarios.

Para estar siempre bien informado...
¡sintonice nuestro programa!

* Los horarios pueden variar sin previo aviso.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes

productos y prácticas comerciales

Cobro de servicios no solicitados

Las telefónicas siguen proporcionando servicios adicionales no solicitados ni aceptados y los cobran si usted no cancela.

Cartuchos pirata para impresión

Se han puesto a la venta cartuchos de impresión falsificados. Verifique la etiqueta, el embalaje y el precio.

Tarjetas de descuento

Existen empresas que operan como pirámides o cadenas de consumo (multinivel) a través de tarjetas de descuento o monederos electrónicos. Son un engaño.

“Usted no ha recibido ningún mensaje”

Se ha reportado que los usuarios de telefonía celular reciben en la pantalla de su teléfono un texto engañoso que dice “usted **no** ha recibido ningún mensaje”.

Busque la información completa en la página 14

0 10722 58187 9 00343

Exhibir hasta el 30 de septiembre de 2005

Ingredientes (6 raciones)

Crepas de huitlacoche con salsa poblana

Foto José Rodríguez

Huitlacoche

El huitlacoche o cuitlacoche (*Ustilago maidis*) es un hongo comestible que crece alrededor de la mazorca del maíz. Cuando aún no madura, el huitlacoche es de textura firme y color gris nacarado por fuera y negro profundo por dentro, el cual se acentúa a medida que va madurando. Aunque el sabor y la textura del huitlacoche no a todos agrada, su demanda se ha incrementado notablemente en los últimos años tanto a nivel nacional como internacional.

Valor nutrimental

El huitlacoche **es muy bajo en energía:** cada 100 g proporcionan sólo 29 kilocalorías; **contiene fibra dietética,** calcio, fósforo y vitaminas B y C, las cuales contribuyen al buen funcionamiento del sistema respiratorio, nervioso y cardiovascular.

Cuándo comprarlo

El huitlacoche **abunda en los meses más lluviosos,** de junio a septiembre, periodo en que se encuentra a mejor precio. Y aunque se puede conseguir enlatado durante casi todo el año, su precio aumenta considerablemente. Los estados de la República Mexicana donde más se cosecha y comercializa el huitlacoche son Distrito Federal, Estado de México, Hidalgo, Morelos, Oaxaca, Puebla y Tlaxcala. En Jalisco se le denomina **"cuervo"**, y en Michoacán, **"tecolote de milpa"**.

Cómo comprarlo

Verifique que su olor **sea fresco,** que los **racimos** estén **completos,** bien unidos **y no se desgajen** con facilidad. **No lo compre si** despide un **olor** agrio, se **desbarata con facilidad** o **está pegajoso.** El huitlacoche se puede preparar entero o en trozos, guisado con ajo y cebolla, en sopas o en quesadillas y crepas, también se sirve como guarnición.

Existe **otro hongo** del maíz, **el cinanácatl** (hongo o carne del maíz), conocido como "diente de caballo", que no debe consumirse porque **es tóxico.**

Las crepas

http://genealogia.sapo.pt/pessoas/pes_foto_all.php?show=e

Un buen susto se llevó Charpentier, el joven camarero del Café Montecarlo de Paris cuando se encontraba preparando unas deliciosas crepas bañadas en salsa de frutas para el príncipe de Gales, coronado después como Eduardo VI, rey de Inglaterra. Mientras la sartén estaba en el fuego, se le ocurrió añadirles un poco de licor y éste se prendió. El incidente no pasó a mayores, de hecho Charpentier descubrió que el flameado le daba un sabor delicioso a la salsa, la cual agradó de tal manera al príncipe, que él mismo las bautizó como ***crêpes Suzette***, en honor a una pequeña niña que lo acompañaba en la mesa.

¿Margarina o mantequilla?

Ambas tienen un aporte nutrimental similar, sin embargo, actualmente hay cierta controversia sobre cuál es mejor. En realidad la diferencia entre una y otra es el tipo de grasa con que se elaboran. La margarina está elaborada con aceites vegetales que no contienen colesterol, mientras que la mantequilla se elabora a partir de grasa de origen animal (predominantemente saturada) con alto contenido de colesterol.

Foto Archivo

Hidrogenación y salud

Lo que da origen a la controversia de las grasas es que los aceites vegetales que se usan para elaborar margarina se someten a un proceso químico llamado **"hidrogenación"**, con el fin de darle una **consistencia dura a los aceites y obtener una pasta untable**. Dicho proceso cambia la estructura química de las grasas, convirtiendo los ácidos grasos insaturados en ácidos grasos "trans", una forma menos saludable de grasas, que ejercen en el cuerpo un efecto similar o aún peor al de las grasas saturadas. Estos ácidos grasos saturados **"trans" aumentan las concentraciones de colesterol malo** (LDL) en el organismo y disminuyen el colesterol bueno (HDL).

Foto Archivo

Lo mejor es...

La energía que necesita el organismo proviene de los alimentos, y una parte importante tiene su origen en las grasas de la dieta, como la margarina y la mantequilla. La relación entre las propiedades físicas de una grasa, su estructura química y su valor nutritivo es la parte medular del problema que representa consumirlas o no. Siendo así, tenga en cuenta que **las grasas están presentes en los productos vegetales y animales**. La principal diferencia entre ambas es que **las grasas animales son más difíciles de asimilar y contienen colesterol**. Los niveles altos de colesterol en la sangre provocan acumulación de grasa en las arterias, lo que provoca graves problemas de salud.

Preparación

1 Acitrone la cebolla y el ajo en el aceite caliente.

2 Añada el huitlacoche, los granos de elote y el epazote, sazone con sal y tape la sartén. Deje cocinar a fuego medio durante 15 minutos, moviendo ocasionalmente. Reserve y deje enfriar.

3 Licue los chiles poblanos junto con la leche y la media crema.

4 Derrita la mantequilla en una sartén y añada la salsa anterior, sazone con sal y pimienta y caliente a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que la salsa comience a hervir.

5 Cuando el huitlacoche se enfríe, rellene las crepas y dóblelas en cuatro.

6 Colóquelas en un molde refractario previamente engrasado hasta cubrir el fondo del molde y cúbralas con la mitad de la salsa y la mitad del queso.

7 Acomode la segunda capa de crepas y cubra con el resto de la salsa y del queso.

8 Hornee a 175° C (350° F) durante 10 minutos o hasta que se gratine el queso. Acompañe con el tomate aderezado al gusto. Sirva inmediatamente.

Aporte nutrimental (2 crepas)	
Kilocalorías	428
Proteínas	15 g
Grasa	25 g
Colesterol	119 mg
Fibra dietética	3 g

Fuente Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco • *Revista del Consumidor* núm. 302, abril 2002

Buñuelos

Fotos: José Rodríguez

Ingredientes

* Ingredientes necesarios para preparar la miel de piloncillo.

Utensilios

Tiempo de preparación: 3 horas
Rendimiento: 15 piezas
Caducidad: Los buñuelos elaborados mediante esta tecnología mantienen su frescura hasta por 4 días.

Envasado y conservación

Una vez fríos, los buñuelos se guardan en una bolsa de plástico o en una panera. Deben conservarse en un lugar seco y fresco.

Beneficio

Al elaborar usted mismo sus buñuelos asegura su higiene y calidad.

Recomendaciones

- Los buñuelos deben estar muy delgados para que al freírlos queden crujientes. Quienes saben dicen que ¡si se puede ver a través de la tortilla, están perfectos!
- El aceite debe estar muy caliente para que los buñuelos se doren perfectamente.
- Sumerja el buñuelo en el aceite y cuando adquiera consistencia dura déle vuelta. Sólo se voltean una vez.
- Al preparar la miel, puede agregarle trozos de guayaba o de tejocote.

Aporte nutrimental

Los buñuelos aportan a la dieta carbohidratos y grasas, nutrientes que generan la energía para realizar las actividades diarias, sin embargo, este alimento no debe consumirse en exceso. Los buñuelos también contienen proteínas, provenientes del huevo y la harina, indispensables para la formación y mantenimiento de los músculos.

Dato interesante

La cocina es una de las manifestaciones más opulentas del arte y la cultura de nuestro país. El mestizaje cultural dio origen a un sinfín de platillos propios de cada región. Curiosamente, para celebrar la Independencia, cada septiembre se preparan diversos guisos con ingredientes originarios de ambos continentes: pozole, pambazos, tostadas con guisos, entre otros, y los enormes y frágiles buñuelos que apilados esperan su baño de miel.

Procedimiento

1.
En la cacerola ponga a hervir la taza de agua con las cáscaras de tomate y las semillas de anís durante cinco minutos.

2.
En una superficie plana, limpia y seca cierna la harina con ayuda del colador; en el centro de la harina forme una fuente (hueco) y vierta ahí el polvo para hornear, la canela en polvo y la manteca e integre todo perfectamente.

3.
Vuelva a formar una fuente y añada 7 cucharadas soperas de té de anís (preparado en el paso 1) y amase. Después agregue poco a poco la leche y los huevos.

4.
Amase formando una bola alargada y llevando los extremos al centro. La masa estará lista cuando se comience a despegar de los dedos y de la mesa, y se le formen burbujas.

5.
Cubra la masa con el papel aluminio y deje reposar durante 1 hora dentro de la cacerola en un lugar tibio.

6.
Transcurrido ese lapso, se forman bolitas del tamaño de un tomate.

7.
En una superficie plana previamente enharinada, con el rodillo se estira la bolita de masa hasta formar una tortilla muy delgada, casi transparente. Las tortillas se van colocando sobre una superficie seca y se dejan reposar media hora.

8.
En la sartén honda se pone a calentar el aceite y ahí se fríen los buñuelos; se voltean con los palitos. Deben quedar bien dorados.

Los buñuelos se van colocando en un plato o charola cubierto con una servilleta de papel o pedazo de papel estraza para que escurra el exceso de aceite y se enfríen.

Para la miel de piloncillo

1. Ponga a calentar un recipiente con 1 1/2 tazas de agua y cuando comience a hervir agregue el piloncillo, el anís y la canela. Deje hervir hasta que espese un poco (45 min. aproximadamente).

2. Enseguida se cuela la mezcla y se vacía en un recipiente. Al servirlos se bañan con miel.

Fuente Ingeniera en alimentos Claudia Islas García, Dirección General de Educación para el Consumo, Profeco • **Validación** Maestro en Ciencias Miguel Angel Meza Vudoyra